

The TRX logo consists of the letters 'TRX' in a bold, black, sans-serif font, with a registered trademark symbol (®) to the upper right of the 'X'. The logo is centered on a bright yellow rectangular background.

Formation TRX FORCE (Niveau 2)

Objectifs de la formation

Découvrir les clés et techniques de préparation physique avancée avec le TRX suspension trainer.

Pour qui ?

Militaires, forces spéciales, policiers, pompiers, Personal Trainers, coachs ou entraîneur sportif.

Durée : 1 jour.

Total en heures : 7.

Méthode Pédagogique :

Pour chaque stagiaire il est remis 1 manuel d'utilisation et une attestation de formation à télécharger.

Suivi du stage

Assistance par email auprès d'Alex VERET (alex@planet-fitness.fr), Master Trainer TRX ou auprès de David HURST (david@planet-fitness.fr), Training Manager.

Contrôle des acquis

Par atelier de mise en situation à la fin de la formation.

Module avancé de niveau 2, TRX FORCE va vous permettre de passer au niveau supérieur dans l'entraînement par suspension en ayant accès aux dernières techniques apportées aux militaires et forces spéciales sur une programmation de 12 semaines

Déroulé de la formation (7 heures) :

- 09h00 Introduction et objectifs de formation
- 09h15 Revue des Règles d'ancrage et sécurité
- 09h30 Séance avancée FORCE 2
- 11h00 Programme tactique : vue d'ensemble
- 11h15 Exercices de mobilité
- 12h00 Exercices de force avancée (partie 1)
- **13h00 Pause déjeuner**
- 14h00 Exercices de force avancée (partie 2)
- 15h30 Techniques de coaching
- 15h45 Mise en situation / certification
- 16h45 Feedback/ questions
- **17h00 Fin de formation**

INSCRIPTION

Tél. : +33(0)4 42 91 54 14
Fax : +33(0)4 42 91 02 81
E-mail : formation@planet-fitness.fr

DEMANDE DE PRISE EN CHARGE :

- Devis & plans de formation -
Tél : +33(0)4 13 91 02 07
E-mail : pac@planet-fitness.fr