



Formation TRX FTC (Functional Training Course)

Objectifs de la formation

Intégrer de multiples modalités d'entraînement autour d'une cage fonctionnelle, pour enseigner de nouvelles conditions pour la construction de la force, de la vitesse, de la puissance et de l'endurance.

Pour qui ?

Instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, Personal trainer, coach ou entraîneur sportif, kinésithérapeute, éducateur sportif ou médicosocial, militaires, pompiers.

Durée : 1 jour.

Total en heures : 8.

Méthode Pédagogique :

Pour chaque stagiaire il est remis 1 manuel du coach et une certification internationale 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.

Cette formation va vous apprendre à conduire des séances d'entraînement en circuit à base de mouvements multiples utilisant jusqu'à sept modalités pour des petits groupes, autour d'une cage avec portiques d'entraînement et accessoires tels que Kettlebell, battles ropes, barre olympique, power bags, TRX Suspension et RIP Trainers.

JOUR 1 - 8 heures

- 9h00 Introduction du concept
- 9h30 Séance d'entraînement en circuit multi modalités
- 10h00 Bases physiologiques et structure de circuit sur portique fonctionnel
- 10h30 Planche et circuit
- 11h30 Techniques de Développés
- 12h00 Techniques de Tirages
- 12h30 Circuit tirages/développés
- **13h00 Pause déjeuner**
- 14h00 Ressources coach
- 14h30 Entraînement en Rotation
- 15h30 Techniques bascule des hanches et squat
- 16h00 Circuit hanches/squat
- 16h30 Techniques de fentes
- 17h00 Challenge « Mac Gyver » et certification
- 17h30 Conclusion, questions, feedback
- 18h00 Fin du stage TRX FTC

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