

**TRX®**

# Formation TRX STC (Suspension Training Course)

## Objectifs de la formation

Découvrir les clés et techniques d'enseignement et de réglages des sangles TRX en suspension de poids de corps.

## Pour qui ?

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

**Durée :** 1 jour.

**Total en heures :** 7

## Méthode Pédagogique :

Pour chaque stagiaire il est remis 1 manuel d'utilisation avec les consignes de sécurité d'ancrage et une attestation de formation à télécharger.

## Suivi du stage

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

## Contrôle des acquis

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

*La formation TRX STC va vous apprendre les bases de l'entraînement avec le TRX SUSPENSION TRAINER, par suspension de poids de corps, les réglages, les options et structure de séances pour entraîner vos clients, athlètes à la recherche d'un entraînement fonctionnel avec poids de corps très efficace, utilisable n'importe où et en extérieur.*

## Déroulé de la formation (7 heures) :

- 9h00 Introduction et objectifs de formation
- 9h15 Origine de l'entraînement par suspension
- 9h30 Principes d'entraînement par suspension
- 10h00 Avantages de l'entraînement TRX en Personal Training et Team Training
- 10h30 Montage et solution d'ancrage des sangles
- 11h00 Réglage de la longueur, mode poignée simple, attaches pied, sécurité
- 11h15 TRX réglages de l'intensité des exercices
- 11h45 TRX séance d'entraînement en Personal training et Team training

## 12h30 Pause déjeuner

- 13h30 TRX exercices du bas du corps et assouplissement (flexibilité)
- 14h00 TRX solution Business & parrainage
- 14h15 TRX exercices haut du corps et assouplissement
- 15h00 TRX exercices centre du corps (gainage)
- 15h45 Conception de séance à l'aide du TRX
- 16h00 Pratique et Mise en situation
- 16h45 Feedback et Questions (15min)
- **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](mailto: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](mailto:pac@planet-fitness.fr)