



CARDIO TRAINING & MUSCULATION

DURÉE

4 jours / 28 heures

FORMATEURS

David GERMEAU

www.leaderfit-formation.com

Devenez un moniteur sportif qualifié avec cette formation directement applicable en salle de cardio-training et musculation.

PRÉ REQUIS

Vous devez avoir suivi le module de base et/ou équivalent. Les personnes titulaires d'un diplôme en éducation physique, d'éducateur sportif et/ou de kinésithérapie peuvent accéder directement à ce module, sans passer par les modules de base.

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Analyser les attentes des clients et définir des objectifs.
- Proposer et réaliser un programme d'entraînement sans danger, efficace et adapté aux objectifs du pratiquant.
- Positionner et corriger les placements des pratiquants sur les appareils de cardio-training et musculation.
- Programmer une séance de renforcement musculaire et cardio-training.

PROGRAMME

- Les bilans et les tests en cardio-training, stretching et musculation.
- Différentes techniques de musculation et des différentes méthodes d'entraînement.
- Différents appareils cardio-training et des différentes méthodes d'entraînement.

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants. (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.)



- Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation.
- Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS LEADERFIT'

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

belux@groupe-leaderfit.com

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B