



FORMATION KETTLEBELL

WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM

DURÉE

2 jours / 14 heures

FORMATEURS

Jonathan Genin

Découvrez la nouvelle tendance dans la cadre de l'entraînement physique et ses applications sur le terrain. L'entraînement le plus complet qui existe de part un travail de toute la chaîne musculaire à travers différents plans de mouvements pour un travail optimal et des résultats efficaces.

POUR QUI ?

- Les éducateurs sportifs ayant un brevet d'État d'Éducateur Sportif ou un Brevet Professionnel Activité Gym-Force-Forme ou équivalent.
- Les personal trainers ou coaches.
- Les entraîneurs et animateurs sportifs.
- Les professeurs de fitness et/ou d'éducation physique
- Les entraîneurs et animateurs sportifs.

PRÉREQUIS

Pour participer à ce module, vous devez avoir suivi le module de base et/ou équivalent.

Avoir un bagage de pratique personnelle en musculation et un niveau d'entraînement moyen au minimum.

OBJECTIFS

- Devenir un instructeur kettlebell compétente.
- Pouvoir créer et donner des cours de kettlebell individuels, en small group training et collectifs.
- Savoir enseigner les bons placements du corps.
- Connaître de nombreux exercices avec kettlebell et les muscles moteurs impliqués.
- Pouvoir rendre son cours kettlebell attractif et efficace.
- Connaître l'histoire, l'origine et les spécificités du kettlebell.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Kettlebell

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



FORMATION KETTLEBELL

WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM

DURÉE

2 jours / 14 heures

FORMATEURS

Jonathan Genin

PROGRAMME

- Historique du Kettlebell.
- Apprentissage des référentiels et des différents placements à adopter pour effectuer les mouvements avec le Kettlebell.
- Apprentissage de chaque mouvement, des objectifs, des variations, des points d'attention, des muscles moteurs.
- Travail de réalisation individuelle et personnelle de chaque mouvement.
- Mise en pratique de l'enseignement.
- Mise en pratique des mouvements sous forme de circuit.
- Apprentissage de stretching et de mobilité spécifiques pour le Kettlebell
- Exemples de séances pour différents publics.

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 de ce module par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Kettlebell

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