



FORMATION CARDIO TRAINING & MUSCULATION

Un contenu de formation directement applicable en salle de cardio training et musculation pour réaliser des programmes à vos coachés !

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

PRÉREQUIS

- Nous vous conseillons un bagage de pratique personnelle en cardio-training et musculation avant de participer à ce module de formation.
- Le module Pilates Matwork I vous apportera un plus important pour une optimisation des connaissances acquises lors de ce module.
- Pour participer à ce module, 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 le module de base.

OBJECTIFS

- Devenir un moniteur sportif qualifié et compétent en salle de cardio-training et musculation
- Pouvoir proposer un programme d'entraînement sans danger, efficace et adapté aux objectifs du pratiquant
- Pouvoir réaliser les questionnaires et tests d'évaluation des capacités physiques des pratiquants
- Savoir positionner et corriger les placements des pratiquants sur les appareils de cardio training et musculation

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation Cardio training & musculation

SARL LEADERFIT'
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
13 route de Zoufftgen
L-3598 Dudelange-Luxembourg
TVA LU 18538688
TVA BE 0823263348
116437/A - 116437/B



FORMATION CARDIO TRAINING & MUSCULATION

PROGRAMME

- Les bilans et les test en cardio-training, stretching et musculation
- Apprentissage des différentes techniques de musculation et des différentes méthodes d'entraînement
- Apprentissage des différents appareils cardio training et des différentes méthodes d'entraînement
- Apprendre à programmer une séance de renforcement musculaire et cardio training
- Apprendre à réaliser un programme à court, moyen et long terme

LES PLUS

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun de nos stagiaires (salle de cours collectifs, manuel de formation, matériel informatique, matériel sportif...)
- Un suivi personnalisé et validé par une attestation de présence signée par le stagiaire, le formateur et le responsable pédagogique
- Nos formateurs sont des entraîneurs expérimentés, sélectionnés parmi les meilleurs
- Validation par un certificat de formation Leaderfit' Cardio training & musculation
- Suite à l'obtention de la certification, envoi du certificat Leaderfit' Cardio training & musculation

FORMATEURS

Benoit Cravatte
Jonathan Genin
Christophe Lehoux

DURÉE DE LA FORMATION

28h de formation
réparties sur 4 jours

INFOS & INSCRIPTIONS

www.leaderfit-formation.com
contact@leaderfit.com
02 47 52 66 01
belux@groupe-leaderfit.com
621.24.99.48. (du Luxembourg)
0494.61.81.04. (de la Belgique)

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation Cardio training & musculation

SARL LEADERFIT'
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
13 route de Zoufftgen
L-3598 Dudelange-Luxembourg
TVA LU 18538688
TVA BE 0823263348
116437/A - 116437/B