



FORMATION FUNCTIONAL TRAINING

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

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

- Apprendre les exercices les plus utilisés dans le functional training
- Apprendre les différentes stratégies et méthodologies d'entraînement applicables au functional training (circuit I-GO-YOU-GO, tabata, ASAP, etc...)
- Apprendre les bases pour créer un entraînement «functional» logique, sans danger et adapté au niveau des clients

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

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 FUNCTIONAL TRAINING

PROGRAMME

- Apports énergétiques chez le sportif
- Nutrition glucidique et exercice
- Analyse théorique et pratique des exercices les plus pratiqués dans le functional training (bodyweight et avec medecine ball) et progression pédagogique des exercices
- Workout 1 et analyse
- Différentes applications du functional training : PT, cours collectifs, cours avec base musicale

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 une attestation de formation Leaderfit' Functional training

FORMATEURS

Team LF'Training
Jonathan Genin
Antoine Elbaz
Benoit Jacquiau

DURÉE DE LA FORMATION

14h de formation
réparties sur 2 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 Functional Training

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