



FORMATION SUSPENSION TRAINING

L'incontournable des coachs à la pointe ! Un des outils functional training le plus efficace et pratique qui existe. L'entraînement par les sangles de suspension garantit un programme d'entraînement complet pour l'ensemble des muscles à travers l'utilisation du poids du corps.

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 coachs
- Les entraîneurs et animateurs sportifs
- Les professeurs de fitness et/ou d'éducation physique
- Les pratiquants souhaitant devenir entraîneur, coach, personal trainer, animateur ou éducateur sportif

PRÉREQUIS

- Pour participer à ce module, vous devez avoir suivi le module cardio training & musculation ou functional training

OBJECTIFS

- Apprendre tous les exercices possibles à pratiquer avec la sangle de suspension
- Savoir corriger les placements des pratiquants et trouver des alternatives pour créer un entraînement sans danger
- Pouvoir réaliser des combinaisons d'exercices efficaces, pour tous les niveaux d'entraînement, utilisant aussi la musique

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

PROGRAMME

- Introduction et explication des différents types de sangle de suspension
- Apprentissage des exercices et des combinaisons
- Théorie musicale appliquée aux leçons de «suspension»
- Leçon pratique 1 (base) et analyse
- Construction d'une leçon de suspension
- Technique de communication
- Leçon pratique 2 (avancé) et analyse

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' Suspension training

FORMATEURS

Jonathan GENIN
Antoine ELBAZ
Benoit JACQUIAU

DURÉE DE LA FORMATION

7h de formation
réparties sur 1 jour

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 Suspension 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