



FORMATION FUNCTIONAL TRAINING

1ERE JOURNÉE

10h00-10h15	ACCUEIL & PRESENTATION <ul style="list-style-type: none"> ➤ Accueil des participants ➤ Présentation du manuel et de la formation ➤ Présentation du formateur
10h15-12h00	MISE EN SITUATION <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utilisation du petit matériel ➤ Exercices de base ➤ Explicatif des effets de chaque mouvement
12h00-13h00	BILAN DE LA MISE EN SITUATION <ul style="list-style-type: none"> ➤ Feed-back de la séance de mise en situation ➤ Correction ➤ Transmission des bases du coaching
13h00-14h00	<i>DEJEUNER</i>
14h00-16h30	LES MOUVEMENTS <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mise en pratique des mouvements de force ➤ Mise en pratique des mouvements fonctionnel
16h30-18h00	MISE EN SITUATION <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mise en pratique des mouvements ➤ Correction

2EME JOURNÉE

9h00-11h00	MISE EN SITUATION <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exécution des mouvements vu la veille ➤ Correction ➤ Pratique des bases du coaching
11h00-13h00	ÉTUDE DU HIIT
13h00-14h00	<i>DEJEUNER</i>
14H00-16H00	TOUT SUR LE MATERIEL <ul style="list-style-type: none"> ➤ Découverte de tous les produits : corde d'oscillation, box ➤ Utilisation de ces produits
16H00-17H00	BILAN DE LA FORMATION <ul style="list-style-type: none"> ➤ Feed-back de la formation

Pour valider ce module, la réussite au QCM de validation des acquis est indispensable.