

FORMATION PERSONAL TRAINING RÉALITÉ & EFFICACITÉ

1ERE JOURNÉE

10h00-10h30	ACCUEIL & PRESENTATION <ul style="list-style-type: none"> ➤ Accueil des participants ➤ Présentation du manuel, de la formation ➤ Présentation du formateur
10h30-12h00	THÉORIE : marketing & communication
12H00-13H00	MISES EN SITUATION REELLE
13h00-14H00	<i>DEJEUNER</i>
14h00-15h00	THÉORIE : interaction sur les définitions
15h00-15h45	MISE EN PRATIQUE <ul style="list-style-type: none"> ➤ Coaching ➤ Evaluation du niveau actuel
15h45-17h00	THÉORIE : entraînement fonctionnel
17h00-17h45	MISE EN PRATIQUE <ul style="list-style-type: none"> ➤ Améliorer un mouvement du quotidien par l'entraînement fonctionnel
17h45-18h00	BILAN DE LA JOURNEE

2EME JOURNÉE

9h00-10h00	MISE EN PRATIQUE <ul style="list-style-type: none"> ➤ Piqûre de rappel ➤ Jeux de rôle de l'appel téléphonique à la vente du contrat
10h00-10h30	THÉORIE <ul style="list-style-type: none"> ➤ Poids libre ➤ Machines & tubes ➤ Les différences
10h30-11h15	PRATIQUE : Créativité avec tubes <ul style="list-style-type: none"> ➤ Description ➤ Traitement ➤ Adaptation des séances d'activités physiques
11H15-12H00	THÉORIE : Entraînement fonctionnel & core training
12H00-13H00	<i>DEJEUNER</i>
13H00-14H00	PRATIQUE : de la base à l'évolution <ul style="list-style-type: none"> ➤ Corps libre & matériels
14H00-14H45	THÉORIE : développement des différents filières
14h45-16h30	MISE EN PRATIQUE <ul style="list-style-type: none"> ➤ Du fun dans l'entraînement ➤ Mouvements spécifiques, ski, tennis, golf ➤ Mise en situation d'une séance de Personal Training
16H30-17H00	REVISIONS, BILAN & QUESTIONS RÉPONSES

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