

FITCOACHING

FORMATION FITCOACHING

CONTENU DE LA FORMATION DE PERSONAL TRAINER

Anatomie fonctionnelle et Physiologie
Biomécanique du mouvement
Traumatologie sportive
Entraînement spécifique cardiovasculaire
Entraînement spécifique de prise de masse musculaire
Les différents types d'entraînement
Méthodologie d'enseignement
Principes généraux de l'entraînement
Communication et pédagogie d'enseignement
Prise en charge de la clientèle
Tests d'évaluation et bilans
Interval training et circuit training
Stretching et assouplissements
Traumatologie et préventions
La nutrition sportive



STAGE PRATIQUE

Analyse comportementale et communication
Circuit training, Pilates et stretching assisté.
Mise en situation de coaching

RESPONSABLE ET INTERVENANT

Stéphane Gerne

Directeur Fitcoaching et ancien Directeur de l'Ecole Suisse d'Instructeur de Fitness. Personal Trainer et ancien sportif d'élite en tennis (Swiss tennis). Formateur spécialisé et préparateur physique pour les sports de compétition.