

# Formation HBX BOXE TRAINING

**Objectifs de la formation**

Découvrir les clés d'enseignement et techniques d'entraînement du stage BOXE TRAINING.

**Pour qui ?**

Instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, Personal trainer, coach ou entraîneur sportif, éducateur sportif.

**Pré-requis ?**

Instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, Personal trainer, coach ou entraîneur sportif, éducateur sportif.

**Durée :** 1 jour

**Total en heures :** 7H00

**Support Pédagogique :**

Pour chaque stagiaire il est remis 1 manuel d'utilisation.

**Suivi du stage**

Assistance par email après le stage auprès du training Manager David HURST : david@planet-fitness.fr

*BOXE TRAINING™ est une formation pour aider les Personal trainers à faire vivre une expérience de boxe et de kick boxing en sparing partner avec un client et l'amener à repousser ses limites et être sûr d'atteindre ses objectifs en 3 mois. BOXE TRAINING™ est un programme qui apporte plus de confiance en soi, tant aux coachs qu'aux clients, et permet de se démarquer grâce à un entraînement unique, visuel, attractif et motivant, accompagné d'un suivi clé en main de 26 séances prêtes à l'emploi, évolutives et progressives.*

**Déroulé de la formation :****JOUR 1 - 7H00**

- 09h00 - 09h15 : Intro module, origines
- 09h15 - 11h45 : Technique parfaite
- 11h45 - 12h45 : Apprendre à vendre un pack boxe training
- 12h45 - 13h30 : Structurer la première séance Boxe training
- **13h30 - 14h30 : Pause déjeuner**
- 14h30 - 14h45 : Etapes d'une séance Boxe training
- 14h45 - 15h00 : Séquence de coaching
- 15h00 - 15h30 : La deuxième séance - structure et tests physiques
- 15h30 - 16h00 : Présentation du carnet de suivi
- 16h00 - 16h30 : Mise en situation, séances 2 et 3 Boxe training
- 16h30 - 16h45 : Recap, structure du suivi des 3 mois
- 17h00 : Fin de la formation

**INSCRIPTION**

Tél. : +33(0)4 42 91 54 14

Fax : +33(0)4 42 91 02 81

E-mail : formation@planet-fitness.fr

**DEMANDE DE PRISE EN CHARGE :**

- Devis & plans de formation -

Tél : +33(0)4 13 91 02 07

E-mail : pac@planet-fitness.fr