

## Formation HBX BOXING

### Objectifs de la formation

Maitriser l'enseignement d'un d'entraînement musicalisé de force fonctionnelle HBX Boxing avec la méthodologie HBX.

### Pour qui ?

Coachs sportifs désirant enseigner HBX BOXING sous licence de marque.

**Durée :** 2 jours

**Total en heures :** 14 h

### Méthode Pédagogique :

Pour chaque stagiaire il est remis : Workbook instructeur HBX BOXING, avec une séance de 30 mn vidéo, notes d'entraînement et playlist

### Suivi du stage

Assistance 5 jours sur 7 par email auprès du Training Manager Brian PASCANET ([brian@planet-fitness.fr](mailto:brian@planet-fitness.fr))

### Contrôle des acquis

Par atelier de mise en situation à la fin de la formation.

*La formation HBX BOXING va permettre d'acquérir les fondamentaux des techniques d'entraînement basés sur les sports de combats et arts martiaux en utilisant différentes modalités : sacs de frappes, poids de corps, corde à sauter et slamball, avec les dernières techniques d'animation et de coaching d'une séance fonctionnelle ludique de 30mn musicalisée pour un petit groupe.*

*Vous allez apprendre à utiliser toutes les variables d'entraînement à haute intensité afin de proposer un circuit boxing avec des combinaisons basiques, accessibles et sécuritaires, même si vous n'avez jamais pratiqué d'arts martiaux et de boxe ni de kick boxing. Vous allez découvrir une structure de séance HBX des plus efficaces utilisant les dernières techniques d'entraînement et de coaching, pour améliorer la condition physique, l'explosivité et la puissance, et apporter des résultats plus vite.*

### Déroulé de la formation :

#### Jour 1 (7h00)

- 09h00 : Introduction au concept HBX
- 09h30 : Découverte des arts martiaux
- 10h00 : Masterclass HBX Boxing
- 10h30 : Pause
- 10h45 : Atelier technique 1 – Les gardes+ Frappes hauts du corps.
- 13h00 : Déjeuner
- 14h00 : Atelier technique 2 : Frappes bas du corps+ Karaté+ Mouvements MMA.
- 15h30 : Challenge
- 16h00 : Passage en situation 1e tfeedback
- 17h00 : Fin de formation.

#### Jour 2 (7h00)

- 09h00 : Implantation/équipements/Commercial
- 10h00 : Comment expliquer simplement le programme.
- 10h30 : Contenu Pédagogique/Mix and match.
- 11h00 : Structure de l'entraînement HBX Boxing + Atelier arts martiaux-mouvements fondamentaux chansons par chansons.
- 12h00 : Déjeuner
- 13h00 : Atelier coaching 1+ présentation introduction
- 13h30 : Atelier coaching 2 + présentation étape 1+2
- 14h00 : Atelier Coaching 3 + présentation étape 1-2-3-4
- 15h00 : Drill et challenge technique.
- 16h00 : Passage en situation et feedback 2
- 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](mailto: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](mailto:pac@planet-fitness.fr)