

Formation HBX FIGHT

Objectifs de la formation

Développez votre potentiel physique en vous entraînant dans le monde des arts martiaux et des sports de combats. Améliorez votre coordination et votre explosivité.

Pour qui ?

Personal trainer, Instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, coachs ou entraîneurs sportifs, kinésithérapeutes, éducateurs sportifs ou médico-social, sportifs ou athlètes amateurs ou professionnels.

Durée : 1 jour.

Total en heures : 7H30

Méthode Pédagogique :

Pour chaque stagiaire il est remis 1 manuel du coach et une attestation de formation.

Suivi du stage

Assistance par email auprès de Brian PASCANET
(brian@planet-fitness.fr).

La formation FIGHT va permettre d'acquérir les FONDAMENTAUX 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.

Vous allez apprendre à utiliser toute une variété de techniques d'entraînement qui vous permettront ainsi qu'à vos clients d'atteindre leur potentiel de force coordination et explosivité. et de se sentir plus fort, physiquement et mentalement.

Vous découvrirez à la fin de cette formation une SEANCE HBX Boxing de 30 minutes qui regroupera toutes les méthodes utilisées afin de proposer un entraînement de qualité en Small Group Training pour vos clients, avec un support musicalisé qui apporte plus de motivation à la méthodologie HBX .

Jour 1 (7H30) :

- 09h00 - Introduction au concept HBX
- 09h30 - Découverte des arts martiaux
- 10h00 - Découverte et practice Muy Tai/ kick boxing
- 11h30 - Break
- 11h45 - Découverte et practice Karaté/ Kung fu

- **12h30 - Pause déjeuner**

- 13h15 - Découverte et practice Taekwendo.
- 14h00 - Découverte et practice Mix martial art
- 14h45 - Découverte et practice coditionning
- 15h30 - Break
- 15h45 - Méthodes pour créer des séances "Boxing"
- 16h30 - Masterclass du HBX boxing
- 17h15 - Debrief
- 17h30 - Fin de 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

Formation HBX BOXING

Objectifs de la formation

Découvrir les clés et techniques d'enseignement, d'un entraînement en musique en Petit Groupe en BOXING avec gants de MMA, Sac de frappe et Slamball.

Pour qui ?

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

Durée : 1 jour

Total en heures : 8

Méthode Pédagogique :

Pour chaque stagiaire il est remis 1 manuel du coach et une attestation de formation

Suivi du stage

Assistance 7 jours sur 7 par email auprès du training manager David HURST (david@planet-fitness.fr) ou Mastertrainer du programme Brian PASCANET (brian@planet-fitness.fr)

Contrôle des acquis

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

HBX Boxing est une formation qui va vous permettre d'acquérir des techniques de M.M.A (Multi Martiaux Arts) pour l'animation d'un circuit en musique sur une séance de 30 minutes en petit groupe. Avec l'affiliation HBX Boxing vous avez accès à une base de ressources MARKETING : flyer, poster, Ebook et clip vidéo promotionnel, etc...

Déroulé de la formation (8 heures) :

- 09h00 : Intro et présentations
- 09h30 : Séance magistrale « Planet Fitness Boxing »
- 10h30 : Structure du cours et bases physiologiques d'entraînement

12h30 : Pause Déjeuner

- 13h30 : Techniques poings-pieds
- 15h00 : Les 3 objectifs de l'enseignement
- 16h30 : Gestion d'un petit groupe d'entraînement sur sac de frappe
- 17h00 : Passage en situation et feedback
- 17h50 : Remise des certificats et conclusion de formation
- **18h00 : 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