



# Formation TRX GRTC (Group Rip Training Course)

## Objectifs de la formation

Découvrir les clés et techniques d'utilisation et d'enseignement du TRX RIP TRAINER en petit groupe.

## Pour qui ?

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

**Durée :** 1 jour.

**Total en heures :** 7

## Méthode Pédagogique :

Pour chaque stagiaire il est remis 1 manuel d'utilisation avec les consignes de sécurité d'ancrage et une attestation de formation à télécharger.

## Suivi du stage

Assistance par email auprès d'Alex VERET ([alex@planet-fitness.fr](mailto:alex@planet-fitness.fr)), Master Trainer TRX ou auprès de David HURST ([david@planet-fitness.fr](mailto:david@planet-fitness.fr)), Training Manager.

## Contrôle des acquis

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

*La formation TRX GRTC (Group Rip Training Course) va vous permettre de découvrir les techniques entraînements spécifiques avec le TRX RIP TRAINER et son coaching particulier en petit groupe.*

## Déroulé de la formation (7 heures) :

- 9h00 Introduction et objectifs de formation
- 9h15 Origine de l'entraînement par suspension
- 9h30 Principes d'entraînement par suspension
- 10h00 Avantages de l'entraînement TRX en Personal Training et Team Training
- 10h30 Montage et solution d'ancrage des sangles
- **10h45 Pause**
- 11h00 Réglage de la longueur, mode poignée simple, attaches pied, sécurité
- 11h15 TRX réglages de l'intensité des exercices
- 11h45 TRX séance d'entraînement en Personal training et Team training

## 12h30 Pause déjeuner

- 13h15 TRX exercices du bas du corps et assouplissement (flexibilité)
- 14h00 TRX solution Business & parrainage
- 14h15 TRX exercices haut du corps et assouplissement
- **14h45 Pause**
- 15h00 TRX exercices centre du corps (gainage)
- 15h45 Conception de séance à l'aide du TRX
- 16h00 Pratique et Mise en situation
- 16h45 Feedback et Questions (15min)
- **17h00 Fin de formation**

## Contact

### FITNESS TRAINING

145 rue Pierre Simon Laplace  
13290 AIX EN PROVENCE

Tél : +33(0)4 13 91 02 07

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

E-mail : [afuessinger@planet-fitness.fr](mailto:afuessinger@planet-fitness.fr)