

# Formation HBX BOXE TRAINING

## Objectifs de la formation

Découvrir les clés d'enseignement et techniques d'entraînement du stage HBX 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 :** 8

## 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

*HBX 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 sur d'atteindre ses objectifs en 3 mois. HBX 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. Avec l'affiliation HBX BOXE TRAINING vous avez accès à une base de ressources MARKETING : flyer, poster, Ebook et clip vidéo promotionnel, etc...*

## Déroulé de la formation :

### JOUR 1 - 8 heures

- 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 - 15h00 : Etapes d'une séance Boxe training
- 15h00 - 15h30 : Séquence de coaching
- 15h30 - 16h30 : La deuxième séance - structure et tests physiques
- 16h30 - 17h00 : Présentation du carnet de suivi
- 17h00 - 18h00 : Mise en situation, séances 2 et 3 Boxe training
- 18h00 - 18h15 : Recap, structure du suivi des 3 mois
- 18h15 : Fin de la 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