



Formation TRX GSTC (Group Suspension Training Course)

Objectifs de la formation

Découvrir les clés et techniques d'utilisation et d'enseignement du TRX en circuit et en musique en cours collectif ou en petit groupe.

Pour qui ?

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

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), Master Trainer TRX ou auprès de David HURST (david@planet-fitness.fr), Training Manager.

Dans cette formation TRX GSTC vous apprendrez à gérer et entraîner un petit groupe, en relation musique mouvement et en circuit training, afin d'animer des séances de team training en préparation physique et sportive.

Déroulé de la formation :

JOUR 1 - 7 heures

- 9h00 Introduction et objectifs de formation
- 9h15 Origine de l'entraînement du TRX
- 10h00 Détail, montage et ancrage des sangles
- 11h00 Réglage de la longueur, mode poignée simple, attaches pied, sécurité
- 11h15 TRX réglages de l'intensité des exercices
- Présentation et principes d'entraînement en team training (musique) et circuit training
- 11h30 Différences Bodyblast et Circuit
- 11h45 séance d'entraînement en musique
- **12h30 Pause Déjeuner**
- 13h30 relation musique-mouvement
- 14h00 option d'entraînement en rythme
- 14h15 pratiques des 3 options en musique
- 14h45 structure de séance Bodyblast et Circuit
- 15h30 Conception de séance en musique
- 15h45 Mise en situation avec options
- 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