

FICHE PROGRAMME FORMATIONS EN LIVE

ZENBOX
PILATES & MORE



REFORMER CONDITIONING



PROGRAMME de la FORMATION

Jour 1

9H00-9H30	Révision et introduction du jumpboard/cardiotramp
9H30-10H30	Masterclass 2
10H30-10H45	Pause-café
10H45-11H30	Structure d'un cours à interval training, bénéfices de l'entraînement fractionné à haute intensité.
11H30-12H30	Analyse et pratique des combinaisons cardio et core training
12H30-13H15	Pause midi
13H15-14H00	Présentation des critères d'évaluation pour être un bon coach (questionnaire d'anatomie et de posture, grille de certification, critères essentiels)
14H00-14H30	Comment préparer une routine, utilisations des outils de coaching : script, vidéos, structure du cours, séquence de coaching
14H30-15H15	Pratique personnelle et préparation d'une routine
15H15-15H30	Pause-café
15H30-16H45	Passages en situation d'enseignement et feedback
16H45-17H00	Conclusion