

BOXE PERSONAL TRAINER

🕒 14 heures

€ 1,00 € TTC

👥 Equipe pédagogique

Public concerné

Homme / Femme professionnel de la remise en forme

Objectifs pédagogiques

- Pouvoir créer et organiser une séance de boxe en coaching individuel.
- Maîtriser les fondamentaux de la boxe (anglaise + pieds poings).
- Améliorer la technique de chaque mouvement.
- Création de combinaison ludique

Pré-requis

En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation
Être titulaire d'un BPJEPS Activités de la Forme ou équivalent

Moyens pédagogiques

Pédagogie :

Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en oeuvre pour chacun des participants (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.).

Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnus pour leur savoir et leur pédagogie

D'exécution :

Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.

Suivi de l'exécution :

- ✓ Fiche d'émargement au début de chaque demi-journée
- ✓ Attestation de présence

Évaluation et certification :

Validation de ce module par la réussite d'une mise en situation d'enseignement.

Programme

- Pouvoir créer et organiser une séance de boxe en coaching individuel.
- Maîtriser les fondamentaux de la boxe (anglaise + pieds poings).
- Améliorer la technique de chaque mouvement.
- Création de combinaison ludique.

PLANNING DE LA FORMATION



JOUR 1

09:00 : Accueil

: Présentation générale sur les connaissances de chacun

11:00 : Etude du module «Boxe Anglaise»

12:30 : Pause déjeuner

13:30 : Mise en situation technique - perfectionnement des consignes - des options - gestion du corps de séance de chacun

17:00 : Fin de la 1ère journée de formation



JOUR 2

09:00 : Accueil

09:30 : Etude du module « Pieds Poings »

11:00 : Pratique de la théorie et des consignes de sécurité

12:30 : Pause déjeuner

13:30 : Mettre en place un corps de séance

16:00 : Débriefing / Feedback

17:00 : Fin de la 2ème journée de formation et remise des Certificats de formation