

CROSS TRAINING



06

Janvier

2025

MAJ le 12/08/2024

Le Cross Training

Le **Cross Training** permet d'acquérir des compétences d'encadrement et de **programmation de séances** de type cross-training utilisant des **techniques variées** (exercices de force et d'endurance) construites autour d'un circuit.

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- maîtriser les fondamentaux techniques de l'activité cross training
- animer et d'adapter une séance à un public et à un objectif donné
- mettre en place une séance cross training urbain

Public ciblé

- ➔ Éducateur sportifs diplômés
- ➔ Personal trainer
- ➔ BPJEPS APT, AF ou diplôme équivalent

Dates clés

- 📅 Inscription : 30 Décembre 2024
- 🏃 Début de formation : 06 Janvier 2025
- 🏃 Fin de formation : 10 Janvier 2025

Le contenu

SÉQUENCES DE FORMATION COLLECTIVES EN SALLE

- ➔ Cours magistraux
- ➔ Travaux dirigés individuels ou collectifs
- ➔ Remise de dossiers techniques et des contenus de formations aux stagiaires

TRAVAUX PRATIQUES EN SALLE DE REMISE EN FORME ET EN EXTÉRIEUR

- ➔ Suivi de séances animés par le formateur
- ➔ Mise en application de séances par les stagiaires

CROSS TRAINING

06

Janvier

2025

Conditions Financières

- ➔ Frais pédagogiques : 616 € (22€/h x 28h)
- ➔ Repas du midi pris en charge par l'ADPS

Financements

- ➔ Formation professionnelle continue via OPCO
- ➔ Financement France Travail
- ➔ Financement personnel

➔➔ **Formateurs Cross Training : Kenny VERDURON**

Contact



contact@adps-formation.com



04.51.11.00.26



ADPS Formation

