

CROSS TRAINING

Module complémentaire

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

Formation non diplômante

CONDITIONS D'ACCÈS

✓ Ouvert à tous, pas de prérequis







Plus d'informations:

04.51.11.00.26 - contact@adps-formation.com





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

Possibilité de financements 👺

- Formation professionnelle continue (OPCO)
- Financement France Travail
- Financement personnel
- Autres : nous contacter

Conditions financières



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