

Organisation formation

Plan de la formation

Matière	Théorie	Pratique
Bases physiologie neuromusculaire, types de force, hypertrophie	1h30	-
Méthodes "classiques" de développement des types de forces (méthodologie)	2h	3h
Méthode 3-7	1h	
Testing	1h	1h
Electrostim	2h	1h
BFR	2h	1h
Discussion cas cliniques	2h	-
Totaux	12h	6h
	18h formation - 3 jours	

Organisation par jour

Week-end 1:

Dimanche 09/05 (total 6h)

- Théorie physio + hypertrophie (théorie - 2h)
- Méthodes classiques (théorie - 2h)
- Testing (théorie - 1h)
- Testing (pratique - 1h)

Week-end 2 :

Dimanche 15/05 (total 7h)

- Méthode 3 - 7 (théorie - 1h)
- BFR (théorie - 2h)
- BFR (pratique - 1h)
- Electrostim (théorie - 2h)
- Electrostim (pratique - 1h)

Dimanche 16/05 (total 5h)

- Méthodes classiques de renforcement (pratique - 3h)
- Cas cliniques (2h)