

FORMATION CERTIFIANTE

METAFIT FRANCE

METAFIT Hiit Training KESAKO ?	METAFIT™ est la méthode originelle du Hiit Training. METAFIT™ implique de courtes rafales d'exercices de haute-intensité, travaillant jusqu'à 100 % de la capacité maximale, alternées avec des intervalles d'activité plus faible ou un arrêt complet. METAFIT™ utilise généralement des intervalles de travail entre 12-35 secondes avec des séances d'entraînement d'une durée de 16-25 minutes. Parce que l'intensité est élevée, la durée d'une séance est courte – jamais plus de 30 minutes METAFIT™ élève votre HCC naturelle (Hormone de Croissance Humaine) Jusqu'à 10 fois ! Ce qui veut dire que l'entraînement aide à garder et à construire de la masse musculaire maigre, permet un sommeil réparateur, rend vos os plus solides, augmente votre niveau d'énergie et ralentit le processus de vieillissement. METAFIT™ augmente la capacité aérobique, permet une meilleure sensibilité des muscles à l'insuline pour que votre corps utilise mieux le glucose au lieu de le stocker, offre un effet anabolisant exceptionnel. METAFIT™ améliore les capacités cardio-vasculaires et votre endurance. METAFIT™ 'choque' votre métabolisme. Cela signifie que vous allez brûler plus de calories (jusqu'à 800 cal) durant les 24h00 qui suivent votre entraînement. C'est ce qu'on appelle l'effet 'afterburn', signifie que le corps brûle les calories à un taux supérieur à la normale après un effort. METAFIT™ puise dans les graisses de réserve viscérale, celle qui entoure les organes vitaux surtout au niveau de l'abdomen, et souvent cause de cholestérol, diabète et tension artérielle. Déjà plus de 12000 coachs METAFIT dans le monde... GB, USA, CANADA, AUSTRALIE, NOUVELLE ZELANDE, ASIE, EMIRATS, ITALIE, DANEMARK et FRANCE.
DESCRIPTIF FORMATION	La journée certifiante à la méthode METAFIT™ s'adresse aux coachs sportifs diplômés <u>Pré-requis</u> : BE ou BPJEPS ou tout autre équivalence donnant le droit d'enseigner dans des structures de remise en forme. - Formation UNIQUE théorique, physiologique et pratique. Pas de rappel. - Licence mensuelle : accès aux contenus training renouvelés chaque mois, playlists et outils marketing METAFIT™. Nous vous expliquerons aussi comment, grâce à l'enseignement du Hiit Training METAFIT™ vous allez augmenter votre chiffre d'affaire, développer votre business, apporter entière satisfaction à votre clientèle et la fidéliser.

	<u>Déroulement de la formation :</u> ✓ Cours de METAFIT™ ✓ Les exercices METAFIT™ ✓ Rappel physiologique (métabolisme) ✓ METAFIT™: comment ça marche?! ✓ Echauffements dynamiques spécifiques au METAFIT™ ✓ Exercices fonctionnels de base ✓ Progressions et adaptations entraînement poids du corps ✓ Enseigner l'entraînement 30 minute METAFIT™ ✓ Passage pédagogique chronométré individuel ✓ Généralités : licence, souscription, marketing Venez en tenue de sport et n'oubliez pas votre grande bouteille d'eau !
HORAIRES	9h00 – Accueil 9h15 – Démarrage de la formation 12h30 – Pause déjeuner 13h45 – Reprise de la formation 17h30 – Conclusion – Photo – Remise d'informations sur nos partenaires
INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES	<u>Intervenants :</u> Alison RICHARDS – Direction METAFIT France Christophe BOUILLE – Master Instructeur <u>Contacts :</u> contact@metafitfrance.fr 04.76.96.49.94 www.metafitfrance.fr Centre de Formation TSF Tremplin Sport Formation 180, Bd de Charavines 38500 Voiron www.tremplinsport.fr 04.76.67.04.05 TARIFS : Formation unique journée : 259€ par personne Licence mensuelle : 15,99€/pers Sur demande : Possibilité hébergement et restauration