

# COACH IN BOX Nouveau planning à partir de janvier 2019

L'entraînement physique sur mesure – www.coachinbox.net – au soccer park, 8 rue Emile Mathis 67201 Eckbolsheim

## Planning Coaching Solo ou en Small Group

Séance avec un coach en solo ou en petit groupe jusqu'à 6 personnes

Lundi au dimanche sur réservation avec bilan et séances personnalisées / individualisées selon les objectifs

## Planning Team training\*

Séance dirigée avec 1 coach et 15 personnes maximum

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	
MIDI	Condition physique Tout niveau 12h30-13h15/30 – Romain	12h30-13h15/30 Bloc modifié tous les mois par cycle -Nils	<i>Prochainement*</i>	Training Prévention Mobilité Gainage 12h30-13h15/30 – Romain	Condition physique Tout niveau 12h30-13h15/30 – Nicolas	9h30-10h30 10h45-11h45 Training Cardio gainage Florian**	Condition physique Tout niveau 11h-12h – Nicolas
SOIR	Training Prévention Mobilité Gainage 17h30-18h30 – Nils		Graine de champions 14h30-18h30 – Nicolas	18h30-19h30 Bloc modifié tous les mois par cycle Nils		Graine de champions – Nicolas	
	Condition physique Tout niveau 18h30-19h30 – Nils <i>Identique</i>	Condition physique Tout niveau 18h30-19h30 Laura + PMG	Training Prévention/Mobilité Gainage 18h30-19h30 - Nicolas	18h30-19h30 Bloc modifié tous les mois par cycle Nils	<i>Prochainement*</i>		
	Condition physique Tout niveau 19h30-20h30 – Nils	Condition physique Tout niveau 19h30-20h30 Laura + CARDIO	Training Explosivité 19h30-20h30 - Nicolas	Condition physique Tout niveau 19h30-20h30 – Nils	Condition physique Tout niveau 20-21h – Maxime		
Règles de réservation : 1 cours par soir sauf lors des cours Training/Prévention/Gainage (lundi et mercredi)							

\*\* sauf vacances scolaires

\* le planning évolue selon la demande et nous pouvons recréer des cours selon la demande

	INTITULE	TRAINING : entraînement avec une dominante (Cours de condition physique avec une dominante 15/20 min)				GRAINE DE CHAMPIONS	
		TRAINING CARDIO	TRAINING FORCE	TRAINING PMG PREVENTION MOBILITE GAINAGE	TRAINING EXPLOSIVITE		
TEAM TRAINING	CONTENU	Cours de circuit/cross training, HIIT, entraînement intensif, ludique, innovant avec plein de petit matériel	Entraînement avec dominante endurance sous toutes ses formes (vélo, rameur, la course, endurance de force etc.)	Entraînement avec dominante sur le gain de force, l'apprentissage et le développement de la musculature	Entraînement basé sur la prévention de blessures (genou/cheville et épaules) + la mobilité, l'équilibre et le travail de gainage en profondeur	Entraînement avec dominante vitesse, vivacité, explosivité, agilité, coordination, bondissements	Pour les enfants 9-16 ans pratiquant leur sport de façon intensive et en compétition (prévention blessures, performance etc.)
	INTERET	Les bienfaits de tous les trainings	renforcement et amélioration du système cardio-vasculaire – perte de poids	lutte contre la perte de densité osseuse – renforcement des articulations, tendons – perte de poids	Prévention mal de dos et des blessures, renforcement de la ceinture abdomino-lombaire	Développement et entretien de la motricité, du travail du système nerveux, de la coordination. Travail différent du muscle	Permet d'accompagner l'enfant dans un projet sportif sur le long terme en respectant sa phase de croissance
RAPPEL : Tous les cours sont adaptés au potentiel, aux objectifs, au niveau et à la volonté de chacun. Tous les entraînements ont un bienfait pour l'organisme. De plus, ils renforcent l'estime de soi et la confiance en soi.							
Pour un sportif, l'ensemble du travail de ces qualités physiques permettra de développer son potentiel physique ainsi que sa technique.							
* à partir de 4 personnes souhaitant ces nouveaux créneaux, nous mettons en place le cours.							

## Sport collectif

Sports collectifs nouveaux (kinball, ultimate, flagfootball, tchkouball etc.). Tous les lundis 18h30-20h avec Nicolas – Gymnase Oberschaefolsheim, impasse du canal

## Planning Course à pied

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
MIDI		12h15-13h15 Fractionnés stade de l'III		12h15-13h15 Fractionnés stade de l'III		9-10h et 10-11h Colline Oberhausbergen
SOIR				18-19h Colline Mttelhausbergen	20-21h Coach in Box renforcement spécifique	