

Formations Professionnelles CARTIER – Sport et Nutrition

CERTIFICATION EN ENTRAINEMENT SPORTIF **SPECIALITE VOLUME MUSCULAIRE**

PROGRAMME

35h dont **35h en e-learning**

- Définition et enjeux de la préparation physique : spécialité volume musculaire – 1h
 - Physiologie spécifique du système lactique – 10h
 - Méthodologie des entraînements du volume musculaire – 15h
 - Importance de la nutrition : entraînements spécialisés en volume musculaire – 3h
 - Le jeun hydrique dans le cadre de la préparation physique et mentale – 2h
 - Autres déterminants importants de la performance – 2h
 - L'importance et les caractéristiques de l'eau – 2h
-