



À PROPOS DE DAVID

Depuis 3 ans, David Albert est coach sportif sur la ville de Toulouse. Diplômé d'État de triathlon, il a suivi une formation en STAPS, et possède un Master en préparation physique.

Il a eu différentes expériences dans le sport. Préparateur physique dans un centre de haut niveau, David pratique également l'escrime, le football et le handball au niveau pré-national.

FORMATIONS & COMPÉTENCES



Licence STAPS
Master en préparation physique



Musculation
Préparation physique
Remise en forme
Renforcement Musculaire
Gymnastiques douces
Running
Circuit training
Cross Training
Performance sportive

LES 3 PRINCIPALES QUALITÉS DE DAVID

Attentif - Sérieux - Passionné

LE COACHING SELON DAVID



David vous aide à vous dépasser devant les difficultés. Par ailleurs, il intervient en remise en forme et musculation.



David vous guide dans l'amélioration de vos performances et vous aide à prendre confiance en vous. En cas de troubles physiques, il vous aide dans votre perte de poids, dans sa stabilisation ou à prendre en masse musculaire. David organise des entrainements accessibles à tous.

SÉANCE TYPE & MATÉRIEL À DISPOSITION

Bilan - Définition des objectifs (découverte, performance, perte de poids, ré-athlétisation, maintien de la forme, amincissement...)

Échauffement - Cardio - Aérobic - Exercices de renforcement musculaire - Abdos - Gainages - Étirements



TRX

ZONE D'INTERVENTION & NOMBRE DE PERSONNES



Votre coach intervient sur Toulouse et ses environs

Lieux des séances :
Dans un lieu à définir avec le coach - À domicile - En extérieur - En salle



Séance Individuelle
En duo / En couple

DAVID EN IMAGES

