

Entraîneur

QUALIFICATIONS

- 2 ANS D'ÉTUDES EN DIÉTÉTIQUE
- FORMATION PROFESSIONNELLE EN PRESCRIPTION DES EXERCICES: MUSCULATION NIVEAU 1 ET NIVEAU 2
- FORMATION POLQUIN PERFORMANCE NIVEAU 1 (MUSCULATION)
- FORMATION POLQUIN PERFORMANCE (SPÉCIFIQUE AUX ATHLÈTES)
- DIVERSES FORMATIONS XPN EN NUTRITION ET SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES

EXPÉRIENCE

- PLUS DE 25 ANNÉES D'EXPÉRIENCE EN ENTRAÎNEMENT
- PLUS DE 20 ANNÉES COMME ENTRAÎNEUR

ACCOMPLISSEMENTS

- 1ÈRE PLACE JUVÉNILE À QUÉBEC MÉTRO
- 2E PLACE JUNIOR POIDS LOURDS AU CHAMPIONNAT PHYSIQUE QUÉBEC
- 3E PLACE JUNIOR POIDS LOURDS AU CHAMPIONNAT PHYSIQUE QUÉBEC (PROVINCIAL)
- 2E PLACE SÉNIOR POIDS MOYENS AU CHAMPIONNAT PHYSIQUE QUÉBEC TESTÉ
- 3E PLACE SÉNIOR POIDS MI-LOURDS QUÉBEC MÉTRO
- 1E PLACE MAÎTRE TOUTES CATÉGORIES QUÉBEC DE L'EST 2016
- 2E PLACE SÉNIOR MOYEN QUÉBEC DE L'EST 2016

SPÉCIALISATIONS

- MUSCULATION (HYPERTROPHIE, GAINS DE FORCE, Perte DE MASSE ADIPEUSE)
- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET MISE EN FORME
- PRÉPARATION POUR ATHLÈTE CULTURISTE ET FITNESS

418-832-4172

