

Plusieurs capitaines de fitness dans une équipe

Parfois, il peut y avoir plus d'un capitaine de fitness dans une équipe sportive, mais vous pouvez tous être impliqués d'une manière ou d'une autre ! Voici quelques idées sur la façon dont ces capitaines de fitness peuvent partager des rôles et se soutenir mutuellement.

Échauffement et récupération

- Dirigez l'échauffement et la récupération ensemble et dirigez à tour de rôle les différents exercices.
- Si vous avez deux capitaines de fitness dans votre équipe,
 - l'un des capitaines de fitness peut diriger l'échauffement au début de l'entraînement.
 - L'un des capitaines de fitness peut diriger la récupération à la fin de l'entraînement.
- Divisez les membres de votre équipe en groupes, et chaque capitaine de fitness peut diriger l'échauffement et la récupération de son groupe.
- Un capitaine de fitness peut donner des instructions pendant que l'autre capitaine de fitness fait la démonstration de l'exercice.

Conseils en matière de santé

- Alternez les personnes qui donnent les conseils de santé à chaque séance.
- Attribuez des catégories de conseils de santé à chaque capitaine de fitness
 - Par exemple, un capitaine de fitness peut superviser tous les conseils de santé sur la nutrition, et un autre capitaine de fitness peut superviser les conseils de santé sur l'activité physique.

Conseils généraux

- Remplacez le responsable des capitaines de fitness à chaque entraînement.
 - Même si vous n'êtes pas le capitaine de fitness principal, n'oubliez pas de rester un bon modèle et d'aider vos coéquipiers !
- Si vous et les autres capitaines de fitness faites partie de plusieurs équipes ensemble, vous pouvez également alterner les sports.
 - Par exemple, un capitaine de fitness aide son équipe de basket-ball et l'autre capitaine de fitness aide son équipe de football.
- Communiquer les uns avec les autres. Si un autre capitaine de fitness ne peut pas se rendre à l'entraînement, préparez-vous à diriger cet entraînement.