



Rehab-U
MOVEMENT & PERFORMANCE THERAPY



MIGUEL ALAIN

ENTRAÎNEUR

FORMATION

- Étudiant de deuxième année au Baccalauréat en Kinésiologie, Université Laval.
 - Movement Optimization for Prehab and Performance 1 - Mai Linh Dovan
 - Movement Optimization for Prehab and Performance 2 - Mai Linh Dovan
 - Mobility Fundamentals for Prehab and Performance - Mai Linh Dovan
- The Omni-Contraction Training System: Principles and Science Course – Christian Thibodeau
 - L'Art et la Science de la Planification pour l'Hypertrophie, la Force et la performance. - Christian Thibodeau
- Maxi-Forme, Biomécanique et Analyse de Mouvements – Pierre-Luc Dubé
 - Maxi-Forme, Méthodes associées à l'entraînement – Pierre-Luc Dubé
 - Coach Expert Musculation 1 – Vincent Comtois
 - Coach Expert Musculation 2 – Benoit Brodeur

EXPÉRIENCE

- Plus de 10 ans d'expérience d'entraînement en salle.
- Plus de 2 ans d'expérience comme entraîneur privé.
- Athlète d'endurance niveau Marathon et Ultra Marathon (BELUGA Ultra Trail.)
 - Athlète compétitif au niveau provincial (Hockey sport-études).
 - Préparation physique niveau Marathon et Ultra Marathon.

SPÉCIALISATION

- Analyse de la biomécanique fonctionnelle et optimisation du mouvement.
 - Planification et périodisation d'entraînement.
 - Prise en charge de blessures musculo-squelettiques.

CONTACTEZ MIGUEL :

SUCCURSALE DE QUÉBEC
(581) 741-9951

