2015

Fitness Trainer Star Academy

Bootcamp Functional Training Coach Suisse

2016

Crossfit Level 1

Dr. Gottlob Institut Master Coach (Drapeau allemande)

* Entrainement Athlétique
* Master Hands – on Coaching Privé
* Power Santé Dos
* Relation clientèle
* Callisthénie
* Programmation d’entrainement
* Colonne Vertébrale et tronc
* Complex d’épaule
* Hanche / bas du corps et bras

2017

Releas Fitness – The Movement System (Drapeau allemande)

* Improve your squat
* Strength Coach Lvl 1-3
* Mobility Master Coach
* Neuro Athletique Coach Lvl 1-2
* Pain Free Training System
* Regeneration et recuperation

YPSI Level A (Drapeau allemande)

* Before / After Bootcamp
* Anatomie fonctionnelle et exécution du mouvement
* Program Design
* Nutrition et Hormones
* Sport specific training / Business
* Réathlétisation et biomécanique

Dr. Gottlob Institut – Power Health Coach (Drapeau allemande)

Poliquin group – Fundamentals of Designing Relative Strength Programs (Drapeau Canada)

MNTS Training Camp Hypertrophie et force

MNTS Internship

2018

FPF (Drapeau USA ) – Ultimate Shoulder

Christian Thibaudeau (Drapeau Canada)– Neuro Typing

Stretch to Win Institute Level 1

MNTS Progam Design et Testing

Intelligent Coach – Advanced Skilltraining and Programming

2019

Fitness pain free (drapeau USA) – Entrainment Pre et Post partum

Mike Reinhold Physiotherapy (drapeau USA) – Champion Performance Specialist

Eric cressey (drapeau USA) – Sturdy Shoulder solutions

Rehab U (Drapeau Canada) – Movement Optimization

(Drapeau suisse)

MNTS Testing et Thérapie

MNTS Program Design et Périodisation

MNTS Nutrition et Micronutriments

MNTS Méthodes et technique d’entrainements

MNTS Biomécanique

Catalyst Athletics Weightlifting Level 1

The Intelligent Performance System level 1

How to become strong and fast

2020

Dan Garner (drapeau Canada) – Ultimate Nutrition Mentorship

Dan Pope (Drapeau USA) – Pain free Knee

Mentorat Intense de 2020 – 2022 chez MN Training Systems

Kilo strength Society (Drapeau USA) – Sports Specific Training Camp

Dan K Ostéopathie et Performance (drapeau Australie)

Precision Nutrition 2020

Tom Hibbert winning performance (Drapeau UK)

2022

Adam Meakins (drapeau UK)– The Painful Shoulder

FC Praxeo Consulting (drapeau francais)

* Real stability
* Real Mobility
* La rééducation de LCA / du post opératoire a la réathlétisation
* Management des tendinopathies

Upside Strength - Comprendre les Seuils Physiologiques et les Zones d'Entrainement

2023

Mentorat KSWISS Fit

* Biochimie
* Anatomie
* Physiologie du stress
* Mobilité articulaire
* Programmation
* Rééducation/rehab
* Développement athlétique
* Force et Conditionnement
* Nutrition
* Périodisation
* Bilan Nutritionnel

The Gymanstics Institue (drapeau français) Gymnastique appliquée au Crossfit

Alexis beck formations coach (Drapeau francais)

* Tendinopathie d’Achille
* BilanPro
* Cervicales & Thorax d’acier
* Chevilles d’acier
* Coudes d’acier
* Douleurs Sacro-iliaques et sciatique
* Épaule gelée
* Épaules d’acier
* Fasciapathie Plantaire
* Développement des fessiers
* Fort endurant et explosive
* Genou du Coureur
* Hanches d’acier
* Lombaires d’acier
* Mobility Pro
* Muscles d’acier
* Pro Périostite
* Poignets d’acier
* Program et squat Pro
* Tendinopathie du Biceps Brachial
* Tendon Pro

Training Therapie (drapeau francais)

* Mobility Specialist
* Gérer les douleurs
* Le bilan de l’épaule au cabinet
* Optimiser la rééducation de l’épaule

Invictus Gymastics Course

Weightlifting 101 – Barbel excellence

2024

Myomechanics

* Specialist hernie discale

Asses & Correct Lvl 1-2 cologne germany