

CATCH BEAST TRAINING

« LIFT OR DIE »

Origine

Ce qui nous différencie

Qui sommes nous?

Team

Pour qui?

Où s'entraîner?

Quel programme choisir?

Tarifcation

Service des coaches

Head coaches



Tim's Up



CATCH BEAST TRAINING

COMPEX 


WODABOX

SPORT
NUTRITION
www.sport-nutrition.be

CATCH BEAST TRAINING

« LIFT OR DIE »

ORIGINE

« Catch Beast Training » est une programmation issue de plusieurs années de travail, de passion, d'échecs et de réussites. Ayant parcourus plusieurs programmations, nous avons décidé de développer nos connaissances en matière de powerlifting. Notamment avec les plus grands coaches et athlètes de l'équipe nationale canadienne de Powerlifting. Etroitement lié au monde du CrossFit et du Weighlifting, le Powerlifting est la base de maints et maints sports (CrossFit, Boxe, MMA, Football américain, Rugby, etc etc). Le Powerlifting, c'est bien plus que 3 mouvements !

CE QUI NOUS DIFFERENCIE

Nous prônons la technique, l'échauffement et la mobilité. L'ensemble dans une et une seule programmation. Nous voulons rehausser la technique et le potentiel de nos athlètes, perfectionner les 3 mouvements de base. Nous travaillons avec des objectifs clairs et précis, par période de 3 mois.

Nous sommes proches de nos athlètes. La base d'une bonne programmation, c'est la relation athlète-coach. La réussite passe par là et nous le prouvons quotidiennement dans notre club de Powerlifting.

Rester proche même si vous êtes loin, c'est possible. Nous avons mis en place des plateformes internet afin de rester connectés avec nos athlètes.

QUI SOMMES-NOUS?

Une équipe composée de coaches, **Anicée et Maxime**, owners du CATCHGARAGE Barbell Club, d'une kinésithérapeute, **Morgane Morandi** et d'un nutritionniste sportif, **Mathieu Boucharessas**.





TEAM

MATHIEU B. MAXIME C-L. ANICÉE B. MORGANE M.

NUTRITIONNISTE

OWNERS CATCHGARAGE

KINÉSITHÉRAPEUTE



CATCH BEAST TRAINING

Tim's Up



Squat: 195 kg
Bench: 125 kg
Deadlift: 200 kg

Tim's Up

SIMON D.

**Athlète CatchGarage
Competitor**

Age: 28 ans
Bw: 66 kg

CATCH BEAST TRAINING

Je suis arrivé au catch garage début 2020.

A cette époque, je faisais du CrossFit et j'ai connu Max dans une Box. Il enseignait le Powerlifting et il avait l'air sérieux et consciencieux dans ce qu'il faisait.

Plus tard, j'ai su qu'il tenait un Club de Powerlifting avec sa compagne Ani. Je me suis renseigné et j'y suis allé.

Depuis lors, je suis épanoui et surtout beaucoup plus fort !

Max et Ani m'ont tout appris, il y a tellement de chose à savoir

sur les mouvements de Powerlifting.

Pour ma petite histoire, je suis passé de 120 à 200 kg en squat.

*Programmation excellente et équipe à l'écoute !
Merci !*

CATCH BEAST TRAINING

« LIFT OR DIE »

POUR QUI?

Toute personne, quel que soit son niveau d'expérience, qui est sérieuse et passionnée de faire passer sa force, son physique et sa forme physique globale au niveau supérieur. Tous nos services sont entièrement personnalisés et adaptés aux objectifs de chacun afin d'obtenir des performances optimales.

OÙ S'ENTRAINER?

N'importe où, tant qu'il y a des barres, des poids et des haltères. Ce peut-être dans une Box de CrossFit, dans une salle de Fitness ou même chez toi.

QUEL PROGRAMME CHOISIR?

Cela dépend de ton objectif, et de ton emploi du temps. Tous les programmes ont une durée de 3 ou 6 mois.

Il existe 4 programmes:

1. Improve your SQUAT

Lève ce que tu n'aurais jamais imaginé. Améliore ta technique, ton circuit échauffement, ta mobilité, le tout en 2x1h30 par semaine. Pour tout/ toutes ceux/celles qui veulent améliorer leur record personnel.

2. Improve your BENCH

Pousse ce que tu n'aurais jamais imaginé. Améliore ta technique, ton circuit échauffement, ta mobilité, le tout en 2x1h30 par semaine.

CATCH BEAST TRAINING

« LIFT OR DIE »

Pour tout/toutes ceux/celles qui veulent améliorer leur record personnel.

3. Improve your DEADLIFT

*Soulève ce que tu n'aurais jamais imaginé. Améliore ta technique, ton circuit échauffement, ta mobilité, le tout en 2x1h30 par semaine.
Pour tout/toutes ceux/celles qui veulent améliorer leur record personnel.*

4. Become a POWERLIFTER

*Lève, pousse, soulève ce que tu n'aurais jamais imaginé. Entraîne-toi 4 à 5 fois par semaine pour devenir un vrai pousseur, une vraie bête de fonte. Faire des compétitions n'est plus un rêve, mais une réalité.
« **BECOME A POWERLIFTER** » est défini par **sexe, âge, poids et minima** (les minima sont calculés à partir des minima de compétition de powerlifting de Belgique (50%-80%-100%)).*

*Il en existe **3 catégories**:*

- Beginner:

*Pour accéder à « **BECOME A POWERLIFTER beginner** », tu devras m'envoyer 3 vidéos reprenant respectivement tes records personnels en Squat, Bench et Deadlift. Ces records peuvent ne pas être fait le même jour. L'addition de tes 3 records personnel devra atteindre le seuil des **50%** des minima de compétition de Belgique. Condition sine qua non.*



Squat: 135 kg
Bench: 60 kg
Deadlift: 160 kg

MARGAUX D.

Athlète CatchGarage
Competitor

Age: 26 ans
Bw: 70 kg

CATCH BEAST TRAINING

Je m'appelle Margaux, j'ai 26 ans. Cela faisait 3 ans que je ne pratiquais plus de sport par manque de motivation et par crainte de ne pas être à la hauteur.

Dès le premier cours, je me suis sentie soutenue et encouragée par les deux coaches.

Ils ont appris à me connaître, à cerner mes forces et mes faiblesses.

Le plus important est qu'ils sont parvenus à trouver la meilleure manière de m'encourager et de croire en moi.

Dès la fin de la 1ère programmation j'ai constaté une

évolution impressionnante de mes performances. Evolution jamais imaginée.

J'ai retrouvé goût au sport grâce à eux et l'Aventure ne fait que commencer.

Tim's Up

CATCH BEAST TRAINING

« LIFT OR DIE »

- Intermediate:

Pour accéder à « **BECOME A POWERLIFTER confirmed** », tu devras m'envoyer 3 vidéos reprenant respectivement tes records personnels en Squat, Bench et Deadlift. Ces records peuvent ne pas être fait le même jour. L'addition de tes 3 records personnel devra atteindre le seuil des **80%** des minima de compétition de Belgique. Condition sine qua non.

- Competitor:

Pour accéder à « **BECOME A POWERLIFTER competitor** », tu devras m'envoyer 3 vidéos reprenant respectivement tes records personnels en Squat, Bench et Deadlift. Ces records **doivent** être fait le même jour. L'addition de tes 3 records personnel devra atteindre le seuil des **100%** des minima de compétition de Belgique. Condition sine qua non.

TARIFICATION

Les programmations « **Improve** » sont toutes au prix de 89,97€/trimestriel (soit **29,99€/mois**) ou au prix de 149,94€/semestriel (soit **24,99€/mois**).

La programmation « **Become a POWERLIFTER** » est au prix de 149,97€/trimestriel (soit **49,99€/mois**) ou au prix de 269,94€/semestriel (soit **44,99€/mois**).



Squat: 220 kg
Bench: 145 kg
Deadlift: 260 kg

JULIEN N.

**Athlète CatchGarage
Competitor**

Age: 41 ans
Bw: 96 kg

CATCH BEAST TRAINING

J'ai connu le Catch Garage par le bouche à oreille. Je m'y suis rendu pour faire du Powerlifting.

En quelques mois, mon squat est passé de 150 kg à 210 kg. Max m'a appris à mieux utiliser mon corps et favoriser la technique à la force. Cela a été la clé pour mon évolution.

Aujourd'hui, nous avons un nouveau challenge, les 300 kg au

Deadlift. Max m'a fait une programmation sur 6 mois.

Je ne suis pas doué pour les mots donc en résumé je dirai «CATCH BEAST TRAINING, l'essayer c'est l'adopter».

Tim's Up

CATCH BEAST TRAINING

« LIFT OR DIE »

SERVICE DES COACHES

« Improve »

« Become a POWERLIFTER »

Toutes catégories confondues

- **Programmation complète** (mobility/warm-up/training) **2 fois semaine**

- **Programmation complète** (mobility/warm-up/training) **4 à 5 fois semaine**
- **Ajustable** en cours de semaine avec la « Rating Perceived Exertion » (RPE).

- Accès aux vidéos **WARM-UP** YouTube
- Accès aux vidéos **MOBILITY** YouTube

- Accès aux vidéos **WARM-UP** YouTube
- Accès aux vidéos **MOBILITY** YouTube
- Accès aux vidéos **PERFORMANCE** YouTube

- Contact Mercredi/Samedi Messenger

- Contact direct Messenger (Réponse dans la journée)

- Accès au groupe Facebook « Improve »

- Accès au groupe messenger « Become a POWERLIFTER »
- Accès au groupe Facebook « Become a POWERLIFTER » (échanges avec les athlètes, correction technique etc)

- Accès au **POWERLIFTING PERFORMANCE SYSTEM** (2 fois par an). Forfait.

- Accès au **POWERLIFTING PERFORMANCE SYSTEM** (2 fois par an) Gratuit.

- T-shirt remis au **POWERLIFTING PERFORMANCE SYSTEM**

CATCHGARAGE

lift or die



HEAD COACHES

MAX & ANI



-  TEAM.BELGIUM@CATCHGARAGE.COM
-  CATCHGARAGE
-  CATCHGARAGE BARBELL CLUB

Time's Up

COMPEX 


WODABOX

SPORT NUTRITION
www.sport-nutrition.be