COMITE DEPARTEMENTAL DE NATATION
RHONE – METROPOLE DE LYON

Journée de formation des entraîneurs :

Samedi 15 et dimanche 16 février 2020 : Conférence et échange avec Ian Olbrecht à l'espace des sports, 28 rue Julien 69003 Lyon (dans les locaux du comité)

Samedi 15

13h30 : Accueil

14h00/18h00 : 1ère présentation

Les éléments principaux pour assurer un développement continu à long terme (développement capacité et puissance aérobie et anaérobie, classification des types d'exercices, tests lactate, …)

Dimanche 16

9h /12h : 2ième présentation

Utilisation des mésocycles dans le cadre de la périodisation.

Workshop : Composition des exercices de capacité et puissance aérobie/ anaérobie en fonction du profil métabolique de l'athlète et de la périodisation

Chez EDS
28, rue Julien
69003 LYON

Tel : 04.72.00.11.34
mail : comiterhonenatation69@gmail.com
SIRET 428 291 223 00033