

PREPARER UNE SAISON SPORTIVE DE NAGE AVEC PALMES

PROGRESSION

MACROCYCLE

PLANIFICATION

FILIERE PHYSIOLOGIQUE



ENTRAINEMENT

COMPENSATION

PREPARER UNE SAISON SPORTIVE DE NAGE AVEC PALMES

Cette journée d'information est ouverte à tous les licenciés FFESSM
et ne donne lieu à aucune délivrance de diplôme

Date de la manifestation : Samedi 23 Septembre 2017

Lieu de la manifestation : Cognac (16100) - maison de quartier , place Jules FERRY

Aucun frais d'inscription n'est demandé aussi le repas du midi est à la charge de chacun
(possibilité de rester sur place à midi)

Inscription (20 personnes maxi)

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Mail :

Club :

Département :

Type et niveau de pratique en nap :

Niveau d'encadrement en nap :

Présentation de la licence fédérale en cours de validité

PREPARER UNE SAISON SPORTIVE DE NAGE AVEC PALMES

Veillez prendre les dispositions nécessaires pour être présent 15 minutes avant le début des interventions

Accueil à partir de 08h30

Début de la formation à 09h00

Présentation de la journée

Structurer les entrainements piscine

Les fondamentaux de la nage avec palmes

Les filières physiologiques

Les effets de l'entrainement sur l'organisme

Mettre en place une planification de manière simple

Construisons ensemble un plan pour une saison de nage avec palmes

le matin

l'après-midi