

WORKSHOP / FORMATION : SPORTIFS & ENTRAINEURS



VENDREDI 15 JUIN à 18h30



Informations :

Quand : Vendredi 15 juin 2018
De 18h30 à 20h - 20h30

Pour qui :
- Sportifs amateurs
- Athlètes professionnels
- Coachs et entraîneurs

Intervenants : Mario CORDOANO
Préparateur Physique, Prof de Sport (Equipes de France ski, cyclisme, sports co, athlétisme, ...)
Michaël VINCENT
Préparateur Physique SQ (Pro fighters, Team Tilt Sailing, Swiss Olympic, Spartan Race, ...)

Préparation à l'effort : « Au delà de l'échauffement »

Présentation des dernières évolutions et principes fondamentaux du « Warm Up » : Pourquoi et comment bien s'échauffer pour performer.

Aspects théoriques et applications pratiques pour l'entraînement et la compétition .

Activation



Optimisation



Prévention

Sports d'endurance, Sports de combat, Sports collectifs, Cross Fit, Sports de glisse, Tennis, ...

Informations et inscriptions
au desk de Sport Quest :

info@sportquest.ch

ou

022 320 65 65

Prix Workshop : 50.-

