

PROGRAMME ENTRAINEUR FEDERAL MODULE COMMUN – FONT ROMEU – DECEMBRE 2018

Dates	Matin			Après-Midi	
Lundi 10 décembre	Accueil de 10h à 10h30		10h 30 à 12h 30	14h 00 à 17 h 00	17h 00 à 18h 00
	Présentation du programme de la semaine SALLE		Méthodologie de l'entraînement SALLE	Initiation haltérophilie / mouvements muscu spécifiques SALLE D'HALTERO	Présentation et visite du CREPS de Font-Romeu
Mardi 11 décembre	9h à 13h00			14h00 à 16h00	16h00 à 17h30
	Méthodologie de l'entraînement SALLE	Musculature démarche adaptée aux jeunes catégories SALLE	Application pratique/circuit training... SALLE D'HALTERO	Entraînement des qualités physiques, séances de terrain GYMNASE	Tests de terrain STADE d'ATHLE
Mercredi 12 décembre	9h00 à 11h00		11h00 à 12h00	14h00 à 16h00	16h à 18h00
	Biomécanique SALLE			Développement des habiletés mentales SALLE + GYMNASSE	Les pass'neige SALLE
Jeudi 13 décembre	9h à 10h		10h 12h	14h 00 à 16h 00	16h00 à 18h30
	Echauffement/réveil musculaire		Physiologie SALLE	Développement des filières énergétiques GYMNASE	Test de terrain VMA Et « divers » sur terrain STADE d'ATHLE
Vendredi 14 décembre	8h30 à 10h30		10h30 à 12h		
	Prévention dopage conduites dopantes SALLE		Préparation physique groupe FFS SALLE	« Café bilan »	