



## Programme workshop du 28 octobre 2017



# La planification de la performance à long terme à travers l'entraînement de la force

**Conférencier: Adrian Rothenbühler**

Heures	Thèmes	Conférenciers	Type	Lieux
dès 8h45	Accueil Croissant Café	S.Diriwaechter	libre	Restaurant CMC
9h00-9h30	Introduction et présentation JS	S.Diriwaechter	salle théorie	Grammont 4ème
9h35-10h20	Réserve de puissance dans l'entraînement de la force	A.Rothenbühler	salle théorie	Grammont 4ème
10h30 - 11h00	Un modèle de structure pour une construction à long terme	A.Rothenbühler	salle théorie	Grammont 4ème
11h15-12h15	L'apprentissage de la force chez les enfants U14	A.Rothenbühler	Pratique	Pelouse
12h20-13h20			libre	Restaurant CMC
13h30-14h30	La force et la musculation chez les jeunes U16	A.Rothenbühler	Pratique	Pelouse
14h40 - 15h25	Le gainage comme élément central	A.Rothenbühler	Pratique	Pelouse
15h40-16h25	étape de planification de base de l'entraînement de la force	A.Rothenbühler	Pratique	Pelouse
16h30-17h00	Récapitulatif, mise en commun	A.Rothenbühler	salle théorie	Grammont 4ème
17h00-17h30	clôture du cours, partie administrative JS	Tous	salle théorie	Grammont 4ème