CE TARIF INCLUS L'ACCÈS AU LIVE, DES SUPPORTS PEDAGOGIQUES EN TELECHARGEMENT, UN QUIZZ ET L'ACCÈS ILLIMITÉ AU REPLAY SUR LE SITE.

La force, dans la préparation physique, c’est le Lion dans la Jungle. C’est la qualité reine, qui peut influencer sur la puissance comme nulle autre. Ses perspectives de développement, en préparation physique, sont légion.

Tant et si bien que préparateurs physiques, coaches, entraîneurs et personal trainers se trouvent souvent perdus quant à l’orchestration des méthodes permettant son développement.

Dans ce webinaire je vous propose d’y voir plus clair : du décodage des courants de pensée (physiologiques, ou mécaniques), jusqu’aux applications sur la planification (linéaire ou non), et l’organisation des méthodes (isométrie, stato-dynamique, excentrique etc.).

AU PROGRAMME :

- Les modèles scientifiques du développement de la force

- Les méthodes de travail en question : quand comment et pourquoi ?

- La planification : linéaire ou non linéaire ?

- Les études de cas

BOUTON VERS LE QUIZZ

https://www.wooclap.com/LAFORCE