

Prépa physique

La préparation physique a pour objectif de développer les qualités physiques et ainsi d'optimiser les performances des sportifs dans leur discipline.

Elle intervient en complément des entraînements et doit permettre d'obtenir une condition physique optimale. Elle intervient également dans la prévention des blessures et la récupération.

Le contenu

→ MODULE 1: MUSCULATION

- Les sollicitations musculaires et énergétiques
- Leurs contraintes spécifiques

→ MODULE 2 : TERRAIN

- Progression: endurance, force, vitesse, puissance musculaire
- Maîtriser la charge d'entraînement

■ MODULE 3: NUTRITION

 Améliorer les conduites nutritionnelles pour être performant

Dates clés

inscription : Juin 2023

🎢 Début de formation : Août 2024

⊁ Fin de formation : Juillet 2024

Public ciblé



Ouvert à tous





- Frais pédagogiques : 700 € (2€/h x 35h)
- Repas du midi pris en charge par l'ADPS



- Formation professionnelle continue via **OPCO**
- Financement France Travail
- Financement personnel



Contact











f o in ADPS Formation

