

Stage de préparation la saison de compétition d'apnée

17,18 et 19 Novembre 2020 à Villefontaine (38)



Jérôme Chapelle, entraîneur d'athlètes de haut niveau comme Pierre Crubillé (vice champion du monde 2016 d'apnée dynamique ss palme), P Reboul, B Bolze et membre de l'équipe de France AIDA pendant 10 ans, vous fera bénéficier de toutes ses compétences et de son expérience.

Inscriptions et renseignements:
Tel: 06 15 48 49 38
infos@ggcoaching.fr

Lors de ce stage, individualisé (max 8 pers), vous découvrirez comment construire ou optimiser sa propre saison d'entraînement à travers :

- La construction d'une séance d'entraînement performante et adaptée
- Les composantes essentielles de la performance (musculature, prépa physiologique, prépa mentale, technique apnée)
- La définition des objectifs individuels de la saison
- La préparation physique de l'apnéiste
- L'optimisation de l'échauffement
- La nutrition en apnée
- L'analyse de vos points techniques à corriger (vidéo en temps réel)
- L'approche tactique de la performance en apnée

Le principe fondamental de ce stage est de travailler de façon individualisée lors des séances et des échanges afin de répondre au mieux à VOS besoins. Pour cela nous bénéficierons de conditions idéales pour travailler (salle de musculature et piscine privatisées, stade d'athlétisme)

De part l'étendue des points abordés, ce stage est destiné autant aux compétiteurs chevronnés qu'aux nouveaux compétiteurs et aux entraîneurs.

Prix du stage (hors hébergement et repas): 280€

