

Stage Athlétique

Êtes-vous prêt à propulser vos compétences athlétiques au niveau supérieur ?

Vous rêvez de maîtriser les fondamentaux de l'athlétisme pour exceller dans vos performances ?

Ne cherchez pas plus loin !

Notre stage de perfectionnement athlétique est conçu sur mesure pour vous aider à développer votre potentiel au maximum.



Les fondamentaux sont la pierre angulaire de toute discipline sportive, et l'athlétisme ne fait pas exception.

Notre stage met l'accent sur l'acquisition de compétences essentielles qui forment la base de toute performance athlétique réussie.



Back to basics

Précision et Performance.

Que vous soyez un athlète débutant ou que vous souhaitiez affiner vos compétences existantes, ce stage vous offre une opportunité d'apprendre et de progresser.

Nous croyons que l'athlétisme est une discipline aux compétences transférables, et notre programme reflète cet engagement en offrant une expérience inclusive et motivante.

Formateur



ROBIN

Coach sportif et entraîneur d'athlétisme



Contenu du stage

L'échauffement et les gammes athlétiques : le travail du pied, un élément sous-estimé mais fondamental.

Course et Sprint : techniques de course efficaces, de la posture à la technique des bras, pour maximiser la vitesse et l'endurance.

Sauts : du saut en longueur au saut en hauteur, les principes de base en pliométrie pour réaliser des sauts puissants et précis.

Lancers : qu'il s'agisse du lancer de poids, du lancer de javelot ou du lancer de disque, les secrets d'un lancer réussi sont dans les transferts de forces.

DEMANDEZ UN DEVIS

www.real-fit.net

real-fit@hotmail.com

