



CDOS
SAVOIE

Formation

POUR UNE PREPARATION PHYSIQUE ADAPTEE

Publics ciblés :

- ~ Sportifs de tous niveaux, du loisir à la compétition de haut niveau
- ~ Entraîneurs – Préparateurs - Personnels de santé

Animation : Apports - Echanges

- ~ Les fondamentaux transposables
- ~ Les enrichissements réciproques
- ~ Les effets sur les organismes, la santé
- ~ Les incidences sur la performance
- ~ Les excès, le surentraînement, les limites.

[Retour catalogue click](#)