



Atelier / Principes de base et nouvelles tendances dans l'entraînement de la force



PLUS D'INFOS

Aujourd'hui, de nombreuses méthodes d'entraînement de la force sont accessibles sur le net pour le grand public, mais leur pratique n'est pas toujours accompagnée du raisonnement adéquat.

Dans cet atelier, AST présentera les pratiques courantes dans l'évaluation et l'entraînement de la force ainsi que les nouvelles tendances émergentes dans ce domaine :

- Potentialisation
- Velocity Based Training
- Blood Flow Restriction Training (BFR) ou Kaatsu



Plusieurs dates à choix :

Jeudis 10.11 ou 24.11 à 18h30



Gratuit

