



Les séminaires de la Maison Régionale de la Performance BFC

PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT AÉROBIE SELON LES DISCIPLINES

Inscription
et programme:



<https://forms.gle/vn3ULEumsXqYaYo17>

Jeudi 27 Avril

de 18h00 à 20h30

CREPS BFC - Amphithéâtre
15 rue Pierre de Coubertin, 21000 Dijon

LIVE

Pour toutes informations complémentaires : maisondelaperformance@creps-dijon.sports.gouv.fr



Les séminaires de la Maison Régionale de la Performance BFC



Gaëtan BOISSARD

Préparateur physique de l'EdF
de Rugby à XV
Responsable PP M20 ans
Champions du monde 2018 et 2019



Jonas FOROT

Responsable scientifique et
chargé d'accompagnement à la
haute performance CNSNMM



Pierre TERZI

Préparateur physique de l'EdF
féminine de handball
Championne du monde 2017,
Championne d'Europe 2018,
Vice championne olympique 2016,
Championne olympique 2021

LIVE

Diffusion en direct sur le lien :

<https://us02web.zoom.us/j/83501015428>

Programme :

- ✓ **18H00** : Ouverture du séminaire
- ✓ **18H15 - 18H45** : Planification et exemple avec Gaëtan Boissard en rugby à XV
- ✓ **18H45 - 19H15** : L'entraînement aérobique dans le ski nordique → l'importance des seuils avec Jonas Forot
- ✓ **19H15 - 19H45** : Préparations olympiques 2016 (Rio) et 2021 (Tokyo) → planification de l'entraînement aérobique avec Pierre Terzi
- ✓ **19H45 - 20H30** : Table ronde avec les intervenants

Pour toutes informations complémentaires : maisondelaperformance@creps-dijon.sports.gouv.fr