

FLNS
Luxembourg



FLNS-Clinic

14. Oktober 2017

CNSC d'Coque



1. **Entraîner à s'entraîner** → Les nageurs par l'expérience de la FLNS-Clinic apprennent que leur apprentissage relève d'une méthode et d'une cohérence.
2. **Entraîner les entraîneurs** → Par partage d'expérience, les entraîneurs acquièrent de nouvelles compétences et de nouvelles idées pour animer leurs séances.



1. L'éveil moteur dans l'eau

Développer ses sens pour construire ses techniques de nage

2. Le Circuit Athlétique

Initiation à la préparation physique et éveil moteur

3. L'entraînement aérobic du jeune nageur

Méthodologie pour un développement optimal des qualités et entretenir la motivation

Chaque entraîneur présent aura un support de formation !!!



08:30 – 08:45	Briefing for Coaches (Coque: salle de formation 1)
09:00 – 12:00	Workshop I & II
12:30	Lunch at Coquille
14:00 – 15:30	Workshop III
15:45 – 16:15	Debriefing for Coaches

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
09:00 – 10:30	TT1	TT1	Pool	Pool
10:30 – 12:00	Pool	Pool	Haltérophilie	Haltérophilie
14:00 – 15:30	Pool	Pool	Pool	Pool

Gruppe 1						
Trainer	Danièle Faber Ries (SCDE)					
	Flavio De Sousa Santos (SCM), Lara Teixeira, Jessy Ventura ** (SCD)					
Workshop 1	09:00	10:30	TT1	Jungen	Mädchen	Ges.
Workshop 2	10:30	12:00	Pool	6	6	12
Workshop 3	14:00	15:30	Pool			

Jungen	Jg	Club	Mädchen	Jg.	Club
1. Leon Czapor	2006	SCR	Niki Elcheroth	2007	SCR
2. Kevin Peusch	2006	SL	Aurelie Koenig	2007	SCR
3. Tarik Durakovic	2005	SL	Michèle Bayanaa	2006	SL
4. Daruis Florean	2005	SL	Sofia Carneiro	2006	SL
5. Paul Kirch	2005	CNDu	Lina Philippart	2007	SCM
6. Ben Wester	2006	CNDu	Louana Bertrang	2006	SCM

Gruppe 2						
Trainer	Grégory Waltzing (SCM)					
	Laura Haeck (SCD), Ana Cerqueira, Susama Martins Matos ** (SCM)					
	Mike Adami, Anne Hollerich (SCDE)					
Workshop 1	09:00	10:30	TT1	Jungen	Mädchen	Ges.
Workshop 2	10:30	12:00	Pool	6	6	12
Workshop 3	14:00	15:30	Pool			

Jungen	Jg.	Club	Mädchen	Jg.	Club
1. Benjamin Bourgignon	2005	SCDE	Anja Conter	2007	SCR
2. Mike Weyrich	2005	SCDE	Gwen Nothum	2006	SCR
3. Finn Kemp	2005	SL	Mara Soffio	2006	SCM
4. Riccardo Lucarelli	2005	SL	Amy Schaack	2006	SCM
5. Rafael Sütö	2005	SL	Lea Petesch	2007	SCM
6. Jay Spencer	2005	CNDu	Leeloo Reinesch	2007	SCM

Gruppe 3						
Trainer	Rémi Gozzo (SL)					
	Svenja Thös, Victor Hugo Pereira Martins, Ivana Kuriackova (SL)					
	Anna Beloschenko					
	Jean-Francois Schneiders (CNW)					
Workshop 1	09:00	10:30	Pool	Jungen	Mädchen	Ges.
Workshop 2	10:30	12:00	Haltérophilie	5	5	10
Workshop 3	14:00	15:30	Pool			

Jungen	Jg	Club	Mädchen	Jg.	Club
1. Tom Hollerich	2006	SCDE	Sarah Barbey	2007	SCDE
2. Rafael Allin	2006	SCDE	Tina Olinger	2006	CNW
3. Nuno Carneiro	2005	SL	Sam Jominet	2007	SL
4. Nicolas Thill	2005	SL	Martha Bokov **	2006	SL
5. Liam Olinger	2005	SCM	Sonja Popa	2006	SCM
6.					

Gruppe 4						
Trainer	Lambrice Balde, Dennis Drinkuth * (SL)					
	Jean Marc Wagner, Mim Steffen (SCR)					
	Dan Schmit (CNDu)					
	Gilles Schmit, Kelly Marques (SCM), Joanna Fernandez da Luz ** (SCD)					
Workshop 1	09:00	10:30	Pool	Jungen	Mädchen	Ges.
Workshop 2	10:30	12:00	Haltérophilie	4	6	10
Workshop 3	14:00	15:30	Pool			

Jungen	Jg.	Club	Mädchen	Jg.	Club
1. Stefan Milanovski	2006	SL	Linda Krombach	2007	SL
2. Mathis Moorg	2006	SL	Mathilde Lurkin	2006	SL
3. Thjimen Rikkert	2006	SL	Han Mengjia (11:00)	2007	SL
4. Nicolas Calmes **	2006	SCM	Gina Thill	2007	SCM
5.			Lena Thinnes	2007	SCM
6.			Fabiani Eden	2007	SCM

* afternoon only

** morning only