

**FLNS**  
Luxembourg



# FLNS-Clinic

23. février 2019

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. Workshop 1: « medley training » including: aerobic Potential: 400m free  
SPEED: 4 x 25 medley
2. Workshop 2 : « athletic test battery » :  
FORCE: push ups, pull ups  
CORE: sit ups, abdos lombaires, planche (isom.)  
POWER: long / high jump

**Garçons 2006/2007, Filles 2007/2008**



- 13:00 Briefing for Coaches (Coque: salle de formation 2)
- 13:30 – 16:45 Workshops
- 16:45 – 17:00 Debriefing for Coaches

	Group 1	Group 2
Workshop I (Pool)	13:30-15:00	15:15-16:45
Workshop II (TT1)	15:15-16:45	13:30-15:00