



Groupement des Entraîneurs Francophones d'Athlétisme

<http://www.lbfa.be>

Colloque GEFA

“ L'entraînement polarisé ”

Le mardi 22 mai 2018 à 18h30 - Jambes

Intervenant : André Mahy, entraîneur fédéral LBFA en ½ fond / fond.

Thématique : L'entraînement polarisé est caractérisé par une opposition de 2 pôles - L'entraînement à faible intensité et l'entraînement à haute intensité. Caractérisé par 5 zones d'entraînement, il convient très bien à l'entraînement des courses en endurance – fond et Hors stade, mais aussi aux jeunes athlètes.

Lieu : Centre Adeps de Jambes, 3 Allée du stade à 5100 Jambes.
18h15 : accueil
18h30 : colloque

Inscription préalable en ligne obligatoire :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdwg-nDYib-66If09yYBkKYHKoEjYwssgGxJd_KljNOlgeY5w/viewform?usp=sf_link

Prix : * membre GEFA : gratuit pour les membres en ordre de cotisation en date du 1^{er} mai 2018

- * non membre GEFA (en date du 01/03/2018) :
- 35€ : colloque + cotisation GEFA 2018 (voir conditions d'accès) sur le compte GEFA : BE38 0682 3874 0972 avec la mention : polarisé + cotis 2018
 - 5€ : entrée à la conférence uniquement, à verser sur le compte ci-dessus ou sur place

Le comité GEFA