

2026/27 : COURS À OPTION – CLASSES DE 2^{EME}

Titre : Athletic conditioning for sports performance

Titulaire(s) du cours : Hutmacher-Jankowski

Classes : 2^{ème}

Jours et horaires : vendredi 12h35-14h20

Salle : salle de classe et outdoor

Nombre maximal d'élèves : 15

Finalités et objectifs de l'option

- La préparation physique axée sur le développement de l'endurance et de la vitesse.

Programme

- Découvrir les modalités d'entraînement utilisées dans la préparation physique actuelle.
- La récupération post-exercice.
- Stretching et mobility training.
- Pas de sport ballon.

Public cible

- Élèves qui veulent développer leurs capacités physiques dans le domaine dans l'endurance et de la vitesse.
- Élèves qui aiment se dépenser physiquement.
- Un groupe homogène garçon/fille.
- Priorité aux élèves ayant suivi l'option « Nutrition and strength » en 3^{ème}.

Equipement requis

- Affaires de sport « outdoor » et « indoor ».