Structure de la formation Entraîneur-e C

Bases de l'entrainement & planification 1

E-Learning
(1 jour)

↓

Webinaire
(1 jour de présence en ligne)

→

Qualités athlétiques 1

Qualités athlétiques 1
(2 jours de présence)

→

Disciplines 1

Disciplines 1
(3-4 jours de présence)

Discipline à choix (1/6)

Multiple	annuellement
Demi-fond/fond	annuellement
Sprint/Haies	en général les années paires
Saut	en général les années impaires
Lancer	en général les années impaires
Trailrunning	en général les années impaires

swiss athletics