



Stage de Préparation Physique Estivale « Gilles COMETTI »



Force



Récupération



Travail cardio



Différents Tests

**Un thème de travail par jour
2 séances par jour**



Travail spécifique à l'activité

Demande d'inscription par mail à contact@cepcometti.com et plus d'informations au 03.80.39.67.89 et sur <http://www.cepcometti.com>



Centre d'Expertise de la Performance Gilles Cometti



Une conception innovante de la préparation physique

Le Centre d'Expertise de la Performance (CEP), est une structure qui cherche à répondre aux exigences du sport de haut niveau. Elle a développé une nouvelle conception de la préparation physique axée sur le développement neuromusculaire des sportifs.

Le CEP a, au cours de ses 20 années d'existence, accueilli de nombreux sportifs et clubs prestigieux de toutes disciplines sportives. C'est un véritable centre multisport capable de répondre aux besoins de tous les sportifs de haut niveau.

Une infrastructure dédiée au haut-niveau

- 5 salles de musculation
- Un laboratoire d'évaluation (ergomètre isocinétique Biodex, ergopower, système Delos, V02, électromyographie...)
- Des terrains de sport répartis indoor et outdoor (volleyball, basketball, handball, rugby, tennis...)
- Un espace de récupération équipé de spas et d'un sauna.



Exemple de stage... ...sur une semaine

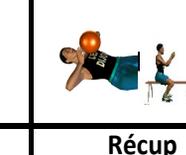
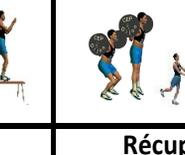
OBJECTIFS

Evaluation

Apprentissage

Performance

Tests / Force / Cardio / Explosivité / Vitesse / Prévention

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h-12h	Accueil				
					
		Récup	Récup	Récup	Récup
12h-14h	Pause déjeuner				
14h-17h	Tests				
		Cardio	Cardio	Récup	Récup
	Récup	Récup	Récup		

Prix unique de 250 euros avec les repas du midi fournis
Possibilité de réserver des chambres universitaires