



# FREESTYLE CANADA COACH WEB-SERIES

*Let's dive deeper into Freestyle athlete development*

**1<sup>st</sup> WEDNESDAY EVENING EACH MONTH & more**  
**December 2024 – May 2025**  
**8:00pm ET – 5:00pm PT 60-90min**

## ***SCHEDULE TO DATE***

***DEC 4<sup>th</sup> Skiing Skillz – Function Over Form, Turns on Groomed Terrain***

***JAN 8<sup>th</sup> Reducing the Risk of Injury of the Club Athlete***

***FEB 5<sup>th</sup> How Puberty & Menstrual Cycle Affects Training With the Club Athlete***





**FREESTYLE  
CANADA**

# *FREESTYLE CANADA*

## *SÉRIE WEB SUR LES ENTRAÎNEURS*

*Approfondissons le développement de l'athlète en ski acrobatique.*

*1er MERCREDI SOIR DE CHAQUE MOIS & plus*

*Décembre 2024 - Mai 2025*

*8:00pm ET - 5:00pm PT 60-90min*

### *PROGRAMME À CE JOUR*

*DEC 4th Skiing Skillz: La technique avant l'esthétique, virages sur le plat*

*JAN 8 Réduire le risque de blessure de l'athlète de club*

*FEB 5th Comment la puberté et le cycle menstruel affectent l'entraînement de l'athlète de club*