

Formation complémentaire Technique le 13-14 Août 2011

Ce cours compte comme reconnaissance J+S

Centre sportif du val de Travers :

Rue du Clos Pury 15

2108 Couvet

Programme.

Samedi 13 Août 2011

8:00	accueil Restaurant du centre
1 ^{ère} partie	
8:45 -- 9:50	info J+S salle
9:50—10:10	Pause
2 ^{ème} partie	
10:15 – 12:00	Salle Théorie sur Préparation physique et technique du lanceur. Musclation et restitution.
12 :15 repas	Restaurant du centre
2 ^{ème} Partie	
13:45	Fondamentaux technique & amélioration de la vitesse spécifique Technique lancé extérieur du Javelot.
17. :00	fin du cours. Piscine intérieur gratuite.
18 :30	Souper.

Dimanche 14 Août 2011

08:00 accueil Restaurant du centre

1^{ère} partie

08:45 ---09:50 info J+S salle pour les nouveaux arrivants.

08:45---09:50 préparation physique extérieur passage de Haies pour le groupe du samedi.

09:50---10:10 Pause

2^{ème} partie

10:15 – 12:00 Salle Théorie sur
Préparation physique et technique du lanceur.
Musclature et restitution.

10:15--12:00 Technique passage de Haies. (Emmanuel Danail)

12 :15 repas Restaurant du centre

2^{ème} Partie

13:45 Fondamentaux technique & amélioration de la vitesse spécifique
Technique lancé extérieur du disque.

17:00 fin du cours.

Coût du cours. 1 jour CHF. 100.00 Paiement sur place.

Coût du cours 2 Jours CHF. 250.00 Paiement sur place.

Cours donner par Danail Jacques conseillé technique sportif fédération française athlétisme.
Expert J+S Danail Emmanuel

Inscription : **Association cantonale vaudoise d'athlétisme** André Stehlin rue du Nord 4 1009

Pully 079/703.78.03

An.stehlin@hotmail.com

Je participe au cours complémentaire de formation aux prix indiqués

Le samedi 13 août 2011 O

Le samedi et dimanche 13-14 août 2011 O

Le dimanche 14 août 2011 O

..... Club.....

Mail.....

Délai d'inscription : 15 Juillet 2011