



CURSILLOS DE RUGBY DE VERANO EN FRANCIA

- Desde 2017 -



100% RUGBY

11 a 15 años



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 - 9:45	Acogida: inicio y presentación del cursillo	Llegada de los participantes			
10:00 - 12:00		RUGBY Psicomotricidad y técnica individual	RUGBY Técnica individual	RUGBY Técnica individual	BEACH RUGBY Oposición beach
		RUGBY tests	Beach RUGBY Técnica individual		
12:30 - 13:30	Comida				
13:30 - 14:15	Nutrición: preparación bebida isotónica	Dopaje + preparación física	Descanso	Iniciación primeros auxilios	Descanso
14:15 – 16h45	RUGBY Lectura del juego	RUGBY Lectura del juego	RUGBY Lectura del juego	Iniciación SURF o PADDLE SURF	RUGBY & JUEGOS VASCOS
16:45 : 17:00	Merienda y salida de los externos				Coloquio de fin de cursillo (Padres invitados)



06 al 11 de julio
13 al 21 de julio
20 al 28 de julio
27 al 01 de julio
24 al 28 de agosto



Chicas & chicos
Nacidos entre 2011 y 2015

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
8:00 - 9:00		Levantarse & desayuno					
9:00		Traslado hacia el centro de entrenamiento					
9:00 - 9:45		Acogida: inicio y presentación del cursillo	Llegada de los participantes				
10:00 - 12:00			RUGBY Psicomotricidad y técnica individual	RUGBY Técnica individual	RUGBY Técnica individual	BEACH RUGBY Oposición beach	
			RUGBY tests	Beach RUGBY Técnica individual			
12:30 - 13:30		Comida					
13:30 - 14:15		Nutrición: preparación bebida isotónica	Dopaje + preparación física	Descanso	Iniciación primeros auxilios	Descanso	
14:15 - 16:45		RUGBY Lectura del juego	RUGBY Lectura del juego	RUGBY Lectura del juego	Iniciación SURF o PADDLE SURF	RUGBY & JUEGOS VASCOS	
16:45 - 17:00		Descanso & merienda				Coloquio de fin de cursillo (Padres invitados)	
17:15 - 18:30		Traslado hacia el alojamiento					
18:30 – 19:00		Descanso & ducha					
19:00 - 19:30		Acogida internos*	Animaciones y/o multiactividades (petanca, badminton, volleyball, ...)				
19:30 - 20:30		Cena					
21:00 - 22:30		Velada libre	Velada videos	Velada deporte	Velada lúdica		Velada actuaciones
22:30 – 23:00		Descanso					



06 al 11 de julio
13 al 21 de julio
20 al 28 de julio
27 al 01 de julio
24 al 28 de agosto



Chicas & chicos
Nacidos entre 2011 y 2015

*Llegada el domingo por la tarde opcional - suplemento de 60€

Horarios y contenidos indicativos de los cursillos | www.izaki-sports-academy.com +33 (0)7 67 98 47 58

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
9:00 - 9:45	Acogida: inicio y presentación del cursillo	Llegada de los participantes				
10:00 - 12:00		RUGBY tests	RUGBY Psicomotricidad y técnica individual	RUGBY Técnica individual	RUGBY Técnica individual	BEACH RUGBY Oposición
			BEACH RUGBY Técnica individual			
12:00 - 12:15	Despedida de los cursillistas					



06 al 11 de julio
13 al 21 de julio
20 al 28 de julio
27 al 01 de julio
24 al 28 de agosto



Chicas & chicos
Nacidos entre 2011 y 2015



Más informaciones:
www.izaki-sports-academy.com

