



CURSILLOS DE RUGBY DE VERANO EN FRANCIA

- Desde 2017 -



100% RUGBY

16 a 17 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/Juego al puesto	RUGBY Lectura del juego/Juego al puesto	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)



20 al 24 de julio



Chicas & chicos
Nacidos entre 2009 y 2010

	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 tests	RUGBY Psicomotricidad y técnica individual	RUGBY Técnica individual	RUGBY Técnica individual	BEACH RUGBY Oposición beach
			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/Juego al puesto	RUGBY Lectura del juego/Juego al puesto	Iniciación SURF o PADDLE SURF	RUGBY & JUEGOS VASCOS
16:45 - 17:00		Merienda & salida de los externos				Coloquio de fin de cursillo
17:15 - 18:30		Actividades transversales (estiramientos, crossfit, pelota vasca, yoga)				(Padres invitados)
18:30 - 19:00		ducha				
19:00 - 19:30	Acogida internos*	Tiempo tranquilo				
19:30 - 20:45		Cena				
21:00 - 22:30	Velada libre	Animaciones				
22:30 - 23:00		Descanso				



21 al 25 de julio



Chicas & chicos
Nacidos entre 2008 y 2009

	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 Técnica individual			
12:00 - 12:15	Despedida de los cursillistas				



21 al 25 de julio



Chicas & chicos
Nacidos entre 2009 y 2010



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

