



CURSILLOS DE RUGBY DE VERANO EN FRANCIA

- Desde 2017 -



RUGBY & SURF



	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	RUGBY BEACH 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	SURF o PADDLE SURF	SURF o PADDLE SURF	SURF o PADDLE SURF	RUGBY Lectura del juego/Juego colectivo por niveles y/o MULTIDEPORTES	SURF o PADDLE SURF
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



CURSILLOS DE RUGBY DE VERANO
EN FRANCIA

RUGBY & SURF

FÓRMULA
PENSIÓN COMPLETA

	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	RUGBY BEACH 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		SURF o PADDLE SURF	SURF o PADDLE SURF	SURF o PADDLE SURF	RUGBY Lectura del juego/Juego colectivo por niveles y/o MULTIDEPORTES	SURF o PADDLE SURF	
16:45 - 17:00		Merienda & salida de los externos					Coloquio de fin de cursillo <i>(Padres invitados)</i>
17:15 - 18:30		Actividades transversales (estiramientos, crossfit, pelota vasca, yoga)					
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		A la cama a dormir					



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€



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

