



CURSILLOS DE RUGBY DE VERANO EN FRANCIA

- Desde 2017 -



RUGBY & PADEL TENNIS



	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	PADEL TENNIS	PADEL TENNIS	PADEL TENNIS	RUGBY Lectura del juego	PADEL TENNIS
16:45 : 17:00	Merienda y salida de los externos				Coloquio de fin de cursillo <i>(Padres invitados)</i>



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 & PADEL
TENNIS

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		PADEL TENNIS	PADEL TENNIS	PADEL TENNIS	RUGBY Lectura del juego	PADEL TENNIS	
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

