

Contacts,

Entraîneur : José Azede - tel : 069771834

Capitaines : Estelle et Emilien : rac.scpo@gmail.com

Mail : joseazede@yahoo.fr

Programme du Samedi 07 Septembre 2013

Notez qu'après cette journée un certificat médical sera impérativement demandé pour continuer la saison sportive, sauf pour ceux qui seraient licenciés dans un club FFA ou autre.

9h-10h	Accueil, présentation, définition du programme du semestre, et détail des différents objectifs.
10h-10h30	Echauffements. (footing et Gammes)
10h30-11h30	<u>Tests de la pratique d'athlétisme.</u> (Evaluation du niveau, et discipline...) Plusieurs disciplines seront au programme. - Vitesse (80m) - Demi-Fond (600m) - Saut (en longueur) - Lancer (poids) Nota : Ceux qui auraient des chaussures de course sont priés de les apporter.
11h30-12h00	Récupération, étirements.

Tenu de sport conseillée, Short et débardeur, ou vêtement adapté à l'athlétisme !!