

JOURNÉES TECHNIQUES DE NOËL

LUNDI 19 DÉCEMBRE

COURSE EN LIGNE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Club de Vivonne

MARDI 20 DECEMBRE

SLALOM ET PPG
Bassin de Tournon St martin

MERCREDI 21 DECEMBRE

DESCENTE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Club de Moussac

PUBLIC

Licenciés, minimum Pagaie Jaune
Dans une démarche de progression et perfectionnement

MATÉRIEL

Prévoir les affaires de navigation spécifiques à la discipline
+ tenue de sport et chaussures de course à pied
+ Pique-Nique et Gourde

OBJECTIFS DES JOURNÉES

Perfectionnement technique sur trois disciplines différentes
Renforcement physique et technique
Développement des qualités sportives

TARIF

15€ la journée

INSCRIPTIONS

Avant le JEUDI 15 DECEMBRE par mail à vienne@ffck.org ou 06 70 07 33 14

CONTACT

QUENTIN GEEROMS
vienne@ffck.org / 06 70 07 33 14

JOURNÉES TECHNIQUES DE NOËL

15€ LA JOURNÉE
INSCRIPTION AVANT LE 15 DÉCEMBRE
DÉPLACEMENT EN AUTONOMIE (OU AVEC LES CLUBS)
ATTENTION NOMBRE DE PLACES LIMITÉ !

LUNDI 19 DECEMBRE

9H30 au club de Vivonne

Footing

Séance technique course en ligne

12H00 Repas

Séance renforcement musculaire

Analyse vidéo du matin

Séance "vitesse"

17H00 Fin de journée

MARDI 20 DECEMBRE

9H30 au bassin de Tournon Saint Martin

Footing

Séance technique slalom

12H00 Repas

Séance technique slalom

Simulation course

17H00 Fin de journée

MERCREDI 21 DECEMBRE

9H30 au club de Moussac

Footing

Séance technique descente (Thierzat - Moussac)

12H00 Repas

Séance aérobie descente (Tierzat -Queaux)

17H00 Fin de journée

COURSE EN
LIGNE

COURSE EN
LIGNE

SLALOM

SLALOM

DESCENTE

DESCENTE