

Cours de formation d'entraîneur-C

Luxembourg

Troisième weekend:

13 - 15.12.2013

Vendredi le 13. Décembre

18:30 – 20:45 Règlements de l'athlétisme
Salle de classe INS (R. Schüssler)

Samedi le 14. Décembre

9:00 – 10:00 LTAD (Développement de l'athlète à long terme)
Salle de classe COQUE (R. Königs)

10:15 – 11:45 Préparation physique générale – Arena COQUE (R. Königs)

12:00 – 13:30 Repas de midi COQUE

13:30 – 15:00 Théorie: Départ en sprint / Haies + saut en longueur – Salle de classe
COQUE (A. Hoffelt)

15:15 – 16:45 Pratique: Sprint / Haies + saut en longueur – Arena
COQUE (A. Hoffelt)

Dimanche le 15. Décembre

8:30 – 9:30 Théorie: Hauteur + triple – Salle de classe COQUE (A. Hoffelt)

9:30 – 10:00 explications sur les notes – Salle de classe COQUE (A. Hoffelt)

10:15 – 12:00 Pratique: Hauteur + triple – Arena COQUE (A. Hoffelt)

Deuxième weekend : **08 - 10.11.2013**

Vendredi le 08. Novembre

18:30 – 20:00 Course hors stade - Salle de classe INS (J. Bourggraff)

Samedi le 09. Novembre

8:30 – 10:00 Entraînement de base en demi-fond et fond
Théorie – Salle de classe INS (Y. Göldi)

10:15 – 12:00 Entraînement de base en demi-fond et fond
Pratique – Piste INS (Y. Göldi)

12:00 – 13:30 Repas de midi (COQUE)

13:30 – 15:00 Théorie: Poids / Disque – Salle de classe COQUE (A. Hoffelt)

15:15 – 16:45 Pratique: Poids / Disque – Arena COQUE (A. Hoffelt)

16:45 – 17:45 Relais – Arena COQUE (A. Hoffelt)

Dimanche le 10. Novembre

9:00 – 10:00 Théorie : Saut à la perche – Salle de classe COQUE (C. Schleck)

10:15 – 11:45 Exercices gymniques adaptés au saut à la perche, jusqu'au saut complet – Arena COQUE (C. Schleck)

Cours de formation d'entraîneur-C

Luxembourg

**Premier weekend:
18 et 19.10.2013**

Vendredi le 18. Octobre 2013

18:30 – 19:00

Introduction et informations au sujet de la formation
Salle de classe INS (R. Königs & F. Kimmlingen)

19:00 – 21:15

Kid's athletics (Présentation + projection vidéo)
Salle de classe INS (M. Grethen)

Samedi le 19. Octobre 2013

08:30 – 09:30

Mécanique des appuis – Salle de classe INS (A. Hoffelt)

09:45 – 11:00

Théorie: Javelot – Salle de classe INS (A. Hoffelt)

11:15 – 12:15

Méthodologie javelot – Piste INS (A. Hoffelt)

12:15 – 13:45

Repas de midi (INS)

13:45 – 15:15

École de bonds – sauts horizontaux
Théorie – Salle de classe INS (A. Hoffelt)

15:30 – 17:15

Méthodologie de la longueur et du triple-saut
Pratique – Salle de sports INS (A. Hoffelt)