

Planning Formation LUXQF-1 : 22-23.04.2023

Jour 1			
8:30 - 9:00	9:00 - 10:00	10:15 - 11:30	11:30 -11:45
Bienvenue	Session 1	Session 2	Q&A
SDC	SDC	Gymnase	Gymnase
Introduction & Travail en équipe	L'entraîneur (M1, M2)	Les mouvements fondamentaux	Facultatif – Questions

Jour 2							
9:00 - 9:30	9:30 - 11:05	11:20 - 11:50	Repas	13:00 - 14:05	14:15 - 15:50	16:00 - 18:30	18:30 - 19:00
Session 3	Session 4	Session 5		Session 5	Session 6	Session 7	Q&A
SDC	Gymnase	Gymnase		Gymnase	Gymnase	Gymnase	SDC ?
Échauffements	Sauter, se projeter	Lancer, projeter (Partie 1)		Lancer, projeter (Partie 2)	Courir, se déplacer	Organisation de séance	Introduction LUXQF-3 et Questions