

## CURS DE FORMADORS D'ATLETISME Desembre-Gener 2017-2018

	27/12/2017	28/12/2017	29/12/2017	30/12/2017	02/01/2018	03/01/2018	04/01/2018
	<i>Dimecres</i>	<i>Dijous</i>	<i>Divendres</i>	<i>Dissabte</i>	<i>Dimarts</i>	<i>Dimecres</i>	<i>Dijous</i>
De 9 a 11h	<b>Marxa</b> <i>Ferran Collados</i>	<b>Fonaments Biològics i Nutrició</b> <i>Vicenç Rizo</i>	<b>Entrenament en Escoles d'Atletisme</b> <i>Miguel Vélez</i>	<b>Velocitat i Relleus</b> <i>Àlex Mancheño</i>	<b>Entrenament en Escoles d'Atletisme</b> <i>Miguel Vélez</i>	<b>Pedagogia, Recursos Didàctics i Motivació</b> <i>Jordi Graells</i>	<b>Llançaments</b> <i>F. Martínez</i>
							Desplaçament Pista
De 11:30 a 13:30	<b>Marxa</b> <i>Ferran Collados</i>	<b>Fonaments Biològics i Nutrició</b> <i>Vicenç Rizo</i>	<b>Entrenament en Escoles d'Atletisme</b> <i>Miguel Vélez</i>	<b>Velocitat i Relleus</b> <i>Àlex Mancheño</i>	<b>Entrenament en Escoles d'Atletisme</b> <i>Miguel Vélez</i>	<b>Pedagogia, Recursos Didàctics i Motivació</b> <i>Jordi Graells</i>	<b>Llançaments</b> <i>F. Martínez</i>
<b>DESCANS</b>							
De 15 a 17h	<b>Metodologia</b> <i>Sebastián Conesa</i>	<b>Llargada i Triple</b> <i>Sebastián Conesa</i>	<b>Prevenió de Lesions + Part Teòrica (Perxa)</b> <i>Àlex Cristià</i>		<b>Tanques</b> <i>Salvador Porras</i>	<b>Alçada</b> <i>Marc Tuset</i>	<b>Mig Fons i Fons</b> <i>Juan Carlos Galán</i>
		Desplaçament CA Laietània	Desplaçament Pista		Desplaçament Pista		Desplaçament Pista
De 17:30 a 19:30	<b>Metodologia + Part Teòrica (Llargada i Triple)</b> <i>Sebastián Conesa</i>	<b>Reglament</b> <i>Guillem Pera</i>	<b>Perxa</b> <i>Àlex Cristià</i>		<b>Tanques</b> <i>Salvador Porras</i>		<b>Mig Fons i Fons</b> <i>Juan Carlos Galán</i>

\* Classes a les Instal·lacions del Centre Atlètic Laietània, Veïnat de Valldeix, s/n, 08304 Mataró, Barcelona

\* Classes a la Pista Municipal de Mataró

