

Curso de Tecnicos y entrenadores de Tiro con arco / Marica (BRA)

Nivel II y III

3-6 Nov 2011

Experto: JC Holgado

	3 Jueves	4 Viernes	5 Sabado	6 Domingo
09:00 - 10:00	01:00: Presentacion curso / Evaluacion del plan de tecnicos	Cambios/Ajustes tecnicos en arqueros (1)	Material de Tiro / Ajuste Fino (1)	Planificacion de una temporada
10:00 - 11:00	01:00: Repaso Tecnica BASICA (1)	Cambios/Ajustes tecnicos en arqueros (2)	Material de Tiro / Ajuste Fino (1) prac	Planificacion de una temporada prac
11:00 - 11:15	00:15: <i>pausa snack</i>	<i>pausa snack</i>	<i>pausa snack</i>	<i>pausa snack</i>
11:15 - 12:30	01:15: Analisis Tecnico Arqueros (1)	Material de Tiro / Ajuste basico (1)	Ejercicios / Metodologia de trabajo	Aspectos Mentales en el tiro con arco
12:30 - 13:30	01:00: Preparacion tiro - calentamiento	Material de Tiro / Ajuste basico (1) prac	Ejercicios / Metodologia de trabajo prac (1)	preguntas del dia / resumen
13:30 - 15:00	01:30: <i>pausa Comida</i>	<i>pausa Comida</i>	<i>pausa Comida</i>	<i>Clausura del Cuso/Comida</i>
15:00 - 16:30	01:30: Repaso Tecnica BASICA (1) prac	Condicion FISICA basica/especifica / Fuerza	Ejercicios / Metodologia de trabajo prac (2)	
16:30 - 16:45	00:15: <i>pausa snack</i>	<i>pausa snack</i>	<i>pausa snack</i>	
16:45 - 18:00	01:15: Tecnica Avanzada-novedades (1) prac	Condicion FISICA basica/especifica / Fuerza	Motivacion/dinamica de grupo	
18:00 - 18:30	00:30: preguntas del dia / resumen	preguntas del dia / resumen	preguntas del dia / resumen	

- Sesiones practicas en campo de tiro
- Sesiones teoricas en clase