

COMITE MARNE ATHLETISME

Journée Lancers

Dimanche 10 janvier:

Par une belle matinée de janvier 20 athlètes et entraîneurs se sont retrouvés sur le stade G. HEBERT à Reims afin de pratiquer les lancers.

Matin : 10h00- 12h00

Réveil musculaire de 20 mn.

Exercice commun avec MB sur toutes les situations aux lancers (lancers du MB par devant, derrière, sur les côtés,...) + gainage : 1h30

Après-midi : 13h30-15h30.

Lancers Poids, disque et marteau

Tout d'abord mimes et décompositions du geste puis lancers en situation.

Débriefing

Le groupe :

Athlètes attentifs et motivés pour la plupart. Un tel regroupement ne peut se réaliser qu'avec des athlètes sachant pourquoi ils viennent.

La prochaine journée aura lieu fin février ou début Mars (date et lieu à définir).

Les encadrants ont été satisfaits de la journée (installations, superbe météo le matin, bon esprit en général).

La prochaine journée doit permettre d'élargir le périmètre des clubs participants et également des encadrants afin de garantir un travail en groupe correct.