

13 DE JULIO DE 2024

# FORMACIÓN EN LANZAMIENTOS EN SILLA

PONENTE: DAVID FERNÁNDEZ



## VALENCIA

09:00- 21:00 HORAS  
ESTADIO DEL RIO TURIA  
FUNDACION DEPORTIVA MUNICIPAL



# Programación

**SÁBADO 13 DE JULIO**

**09:00H: INAUGURACIÓN DE LAS JORNADAS**

**09:30-11:00H: LOS LANZAMIENTOS EN SILLA. DEPORTISTAS ELEGIBLES Y CATEGORÍAS.**

**11:00- 11:30H: COFFEE BREAK**

**11:30- 14:00H: INICIACIÓN Y ENTRENAMIENTOS EN LANZAMIENTOS EN SILLA.**

- **CARACTERÍSTICAS**
- **EJERCICIOS FUNDAMENTALES**
- **CÓMO EMPEZAR**
- **MATERIAL DEPORTIVO**
- **NECESIDADES EN LAS INSTALACIONES**

**14:00- 17:30H DESCANSO**

**17:30 - 21:00H. PARTE PRÁCTICA DE LA JORNADA (JUNTO CON DEPORTISTAS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA)**

**COSTE DE LA INSCRIPCIÓN 20€**

**INSCRIPCIONES EN :**

