

## Classes de 4<sup>ème</sup> année/ 4. Klassen

Journée sportive d'automne/ Herbstsporttag/ 24.09.2019

# 12. Boxe/ Boxtraining

Moniteur/ Leiter :	Ivo Hayoz
Responsable/ Verantwortliche :	Laurence Ragonesi
Lieu/ Ort :	Boxclub Düdingen, Bonnstrasse 26 in Düdingen (Zone 11)
Train/ Zug :	Départ : gare de Fribourg à 8h42 Retour : gare de Guin à 15h40 Il n'y a pas un billet collectif, les élèves s'organisent eux même Es gibt kein Gruppenbillett, die SchülerInnen organisieren sich selber
Rendez-vous/ Treffpunkt :	9h00 Boxclub Düdingen : 10 min à pied (voir le plan)
Durée/ Dauer :	9h00 –15h00 avec une pause à midi, mit einer Mittagspause
Programme de la journée : Tagesablauf :	Entraînement technique, partie condition physique et combat Technikschulung, Konditionsteil bis zum Zweikampf
Equipement :	Tenue de sport, pique-nique et boisson
Ausrüstung :	<b>IMPORTANT</b> : souliers de sport propres ainsi qu'un linge pour des exercices ! Sportbekleidung, Picknick und Wasserflasche <b>WICHTIG</b> : saubere Schuhe sowie ein Badetuch für die Bodenübungen mitbringen!
Remarques : Bemerkungen :	Gants de boxe et vestiaires à disposition Boxhandschuhe und Garderoben stehen zur Verfügung
Nombre de participant-e-s : Anzahl TeilnehmerInnen :	10 - 20 participant-e-s 10 - 20 TeilnehmerInnen
En cas de mauvais temps : Schlechtwetterprogramm :	Par tous les temps Wie bei schönem Wetter

