



## COMMUNIQUE DE LA DIRECTION TECHNIQUE

Pour cette saison 2011-2012, la LBFA, dans la continuité des saisons précédentes, a déterminé de nouvelles dates de rassemblement pour les entraînements fédéraux de lancers.

**Ceux-ci sont ouverts à tous les athlètes de la LBFA (à partir de cadet) ainsi qu'à leurs entraîneurs.**

Ces séances d'entraînement auront lieu à Louvain-la-Neuve, au complexe sportif de Blocry les dimanches :

- 13 novembre 2011
- 27 novembre 2011
- 11 décembre 2011
- 15 janvier 2012
- 29 janvier 2012
- 12 février 2012
- 11 mars 2012 ([pas d'accès à la salle de musculation/ entraînement sur piste toute la journée.](#))
- 25 mars 2012

- séances de lancers : de 11h00 à 13h00 sur la piste

- power training spécifique lancers : de 15h00 à 17h00 en salle de musculation

Entraîneurs fédéraux :

- o Janssens Bernard
- o Delforge Marc
- o Christian Malfait
- o Nils Hoffman

Pour toute demande d'information, veuillez contacter Marc Delforge au 0494/399 668  
ou par mail : [delforge.marc@base.be](mailto:delforge.marc@base.be)

Attention : Il est demandé aux athlètes d'amener leur matériel.