

Stage à Longjumeau
Le 19 et 20 Juin 2021

A partir de Poussin jusqu'à Senior

Samedi 19 Juin	Dimanche 20 Juin
<p><u>10h00 : Début du stage</u></p> <ul style="list-style-type: none">- L'importance de l'échauffement.- Construire son virage.- L'appui long en ligne droite.	<p><u>9h30 : Début du 2^{ème} jour</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Technique de départ.- Tournoi vitesse.
<p><u>13h30 :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Se déplacer dans un peloton.- Construire son déplacement sur piste.- Technique et tactique de course. <p>16h30 : Fin du 1^{er} jour.</p>	<p><u>13h30 :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Tactique de course en équipe.- Relais à l'Américaine <p>16h00 : Fin de la 2^e journée</p>

Le pique nique est à prévoir.
Tenue de sport et rollers entretenus

Stage encadré par
Céline Laporte et Flavien Foucher

Renseignements et inscriptions : mytrainingrollercamp@gmail.com / 06.14.23.57.55

