

STAGE CRPA
Catégories Régionales 4 & 5 / Promotionnelles

Adresse du stage : Gymnase du Collège - 35 rue de la Plaine - 91310 MONTLHERY

Piste : revêtement synthétique lisse.

Roues conseillées : Magnum 57 voir Magnum 49

ATTENTION : DIMANCHE, LE GYMNASSE DERA FERMÉ PENDANT LA PAUSE DÉJEUNER. LES PATINEURS SERONT DONC SOUS LA RESPONSABILITÉ DE LEUR(S) ENTRAÎNEUR(S)

Samedi 21 novembre			
	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
13h30 - 14h00	Formation des groupes d'entraînements		
14h00 - 14h50	F / Dr deb. (ou ass.)		
14h50 - 15h40		Hv all. / F2 (apprentissage)	
15h40 - 16h30			L2 / Hv all.
16h30 - 17h20	bd (puis combinaison)		
17h20 - 18h10		A (puis en combinaison)	
18h10 - 19h00			B2 / Combi B!2.

Dimanche 22 novembre			
	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
9h00 - 9h30	Echauffement		
9h30 - 10h20	B / Hr deb.		
10h20 - 11h10		Bd / B!2	
11h10 - 12h00			F2 puis en combi
12h00 - 13h00			
13h00 - 13h45	L / Hv deb		
13h45 - 14h30		S2 / Pir. combinée	
14h30 - 15h15			Hr all. / A
15h15 - 16h00	Combi B. / Élément au choix		
16h00 - 16h45		B2 (apprentissage) / Élément au choix	
16h45 - 17h30			Pir comb. / Élément au choix