

STAGE R4 -- DIMANCHE 19 JANVIER 2014

Gymnase du Collège Paul Fort (SIRM) - 35 rue de la Plaine -- 91310 MONTLHERY

Roues : magnum 53 D ou 57 D -

9h - 9h30	Accueil + échauffement	
9h30 - 10h20	Patin - pirouette Hr debout et/ou assise - Saut de Boucles en combinaison	Sans patin (PPG-PS) PPG + s'équilibrer et se coordonner (Staff Régional)
10h20 - 11h10	Sans patin (PPG-PS) PPG + s'équilibrer et se coordonner (Staff Régional)	Patin - pirouette Hr debout et/ou assise - Saut de Boucles en combinaison
11h10 - 12h00	Patin - pirouette Dr debout et/ou assise - Axel	Pause
12h00 - 12h50	Pause	Patin - pirouette Dr debout et/ou assise - Axel
12h50 - 13h40	Repas	
13h40 - 14h30	Patin - pirouette Hr debout et/ou assise - Boucle en dedans puis en combinaison	Sans patin (PPG-PS) PPG + sauter, les rotations (Staff Régional)
14h30 - 15h20	Sans patin (PPG-PS) PPG + sauter, les rotations (Staff Régional)	Patin - pirouette Hr debout et/ou assise - Boucle en dedans puis en combinaison
15h20 - 16h10	Patin - pirouette Dr debout et/ou assise - Axel ou combinaison au choix	Pause
16h10 - 17h00	Pause	Patin - pirouette Dr debout et/ou assise - Axel ou combinaison au choix