

Gilbert Baron" route de Beaumarchais. OTHIS (77)

Sol : boflex // roues Magnum 60D ou 57D

	Groupe 1	Groupe 2
9h - 9h30	Accueil + échauffement	
9h30 - 10h10	Patin - pirouette Hr - sauts généralités (rotation,réception)	Sans patin équilibre renforcement musculaire
10h10 - 10h50	Sans patin équilibre renforcement musculaire	Patin - pirouette Hr - sauts généralités (rotation,réception)
10h50 - 11h30	Patin - pirouette Dr - saut de boucle	Pause
11h30 - 12h10	Pause	Patin - pirouette Dr - saut de boucle
12h10 - 13h10	Repas	
13h10 - 14h00	Patin - pirouette Hr - Flip et Lutz	Pause
14h00 - 14h50	Sans patin souplesse, gainage	Patin - pirouette Hr - Flip et Lutz
14h50 - 15h40	Patin - pirouette Dr - boucle en dedans (combinaisons)	Sans patin souplesse, gainage
15h40 - 16h30	Pause	Patin - pirouette Dr - boucle en dedans (combinaisons)
16h30 - 16h45	Bilan du stage avec les entraîneurs	