

PROGRAMME SEMAINE SNOWBOARD

CE PROGRAMME EST INDICATIF ET SUSCEPTIBLE DE MODIFICATIONS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>RDV : 8 H 00</p> <p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none">- Echauffements- Reprise de sensation- Attitude, placement- Vidéo	<p>RDV : 8 H 00</p> <p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none">- Echauffements- Courbe et trajectoire- Notion de rebond/relance- Vidéo	<p>RDV : 8 H 00</p> <p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none">- Echauffements- « déformation »- Les bases du Flat- Esprit boardercross- Vidéo	<p>RDV : 8 H 00</p> <p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none">- Echauffements- Pratique du Flat- Stratégie d'examen- Vidéo	<p>RDV : 8 H 00</p> <p>OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none">- Echauffements- Pratique en vue de l'examen- Progression preso- Entraînement en vue du boardercross- Vidéo
<p>RDV : 17 H 00</p> <ul style="list-style-type: none">- Retour vidéo- TOPO	<p>RDV : 17 H 00</p> <ul style="list-style-type: none">- Retour vidéo- Préparation matériel	<p>RDV : 17 H 00</p> <ul style="list-style-type: none">- Retour vidéo-Topo Flat/freestyle	<p>RDV : 17 H 00</p> <ul style="list-style-type: none">- Retour vidéo- Topo stratégie d'examen	<p>RDV : 17 H 00</p> <ul style="list-style-type: none">- Retour vidéo- Bilan individuel