



LE MOTOCYCLISME AU FÉMININ



Stage 19/20 Octobre (Saint Herblain - 44)

PROGRAMME

Samedi

- 12h-13h30 - Accueil des stagiaires
- 14h-14h30 - Echauffement collectif avec moto, découverte de la piste et constitution de groupe de niveaux éventuels
- 15h-18h - Travail technique moto
- 18h30-19h15 - Séance de récupération (yoga et relaxation)
- À partir de 20h - Soirée conviviale avec repas

Dimanche

- 8h30 - Réveil musculaire et séance de préparation physique spéciale fille
- 10h - Moto avec travail spécifique (chrono, manche, pyramide, fractionné...)
- 11h-12h - Travail technique
- 12h-14h - Pause déjeuner
- 14h-14h30 - Jeux avec moto
- 15h30-17h - Travail technique
- 17h-18h - Bilan individuel et collectif/ Remplissage de l'enquête