COMMISSION MX

Stage 125 cm3 du 07 février 2015 à ST THIBERY (34)

Entraîneur: Sébastien BONNAL

Déroulement du stage :

9h00 : Accueil des Pilotes

9h30: Footing et échauffement.

10h00: 15 min d'échauffement.

10h20: Chronos.

11h00: Travail technique: saut suivi d'un virage en devers, travail de trajectoires et de position.

13h00: Repas.

14h00: Reprise par 15 min de roulage.

14h30: Chronos.

15h00 : Pause

15h15: Travail technique, freinage /virage avec ornières.

16H45: Pause

17h00 : Chronos.

17h30 : Footing de décrassage.

(Ces horaires sont donnés à titre indicatif, l'éducateur pouvant les modifier à tout moment.)