Entraînement polysportif – A roller: Serpentin

Cet exercice combine technique de patinage et variations de la vitesse. En outre, les participants améliorent leur agilité sur les patins.

Un groupe de cinq à huit patineurs roulent à vitesse modérée, à trois mètres de distance les uns des autres. Le dernier patineur accélère, remonte la colonne en slalomant autour de ses coéquipiers, prend le commandement du groupe et détermine le tempo. Etc.

Variante

L'avant-dernier patineur entame son slalom dès qu'il a été dépassé par le coéquipier antérieur.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO