

Entraînement polysportif – A roller: Synchro

Réalisé en groupe, cet exercice oblige les participants à alterner courses à une vitesse régulière et accélérations.

Un grand groupe patine en file indienne. Au signal du dernier patineur, chaque deuxième patineur dépasse le coéquipier précédent et se repositionne dans la file. Répéter l'opération toutes les 1-2 minutes.



Variante

Définir un «coach» dans le groupe dont la fonction est d'annoncer le nom d'un patineur qui devra alors dépasser le coéquipier précédent (ou se porter en tête de file).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO