

BMX training program

weeks			
1	2	3	4
Introduction <ul style="list-style-type: none"> • course info • Ground rules • Safety scan 	Recap of last week <ul style="list-style-type: none"> • Safety scan 	Recap of last week <ul style="list-style-type: none"> • Safety scan 	Recap of last week <ul style="list-style-type: none"> • Safety scan
New skill / Demo <ul style="list-style-type: none"> • Braking • Straight-line riding • Balanced position 	New skill / Demo <ul style="list-style-type: none"> • Weight transfert • Ready position • Pump action 	New skill / Demo <ul style="list-style-type: none"> • Taking speed • Cornering • Roll a ramp • Manual a ramp 	New skill / Demo <ul style="list-style-type: none"> • Using the gates • Taking air on jumps <ul style="list-style-type: none"> ◦ How to land
Mini-game	Mini-game	Mini-game <ul style="list-style-type: none"> • No pedaling race 	Mini-game
General training	General training	General training	General training
	Time trial	1 vs. 1 race	2 vs. 2 race

Programme d'entraînement de BMX

semaines			
1	2	3	4
Introduction <ul style="list-style-type: none"> • information • règlements • analyse de sécurité 	Rappel <ul style="list-style-type: none"> • analyse de sécurité 	rappel <ul style="list-style-type: none"> • analyse de sécurité 	rappel <ul style="list-style-type: none"> • analiye de sécurité
nouvelle compétence/Demo <ul style="list-style-type: none"> • freinage • Rouler en ligne droite • Position de base 	nouvelle compétence/Demo <ul style="list-style-type: none"> • transfert de poids • position alerte • action de pompage 	nouvelle compétence/Demo <ul style="list-style-type: none"> • prendre de la vitesse • virage • rouler une rampe • lever la roue avant 	nouvelle compétence/Demo <ul style="list-style-type: none"> • entraînement des departs • Prendre de l'air sur les rampes <ul style="list-style-type: none"> ◦ Comment bien atterrir
Activitée	Activitée	Activitée <ul style="list-style-type: none"> • course sans pédaler 	Activitée
Entraînement général	Entraînement général	Entraînement général	Entraînement général
	Course Contre à la montre	Course 1 contre 1	Course 2 contre 2