http://www.acgtp.fr/acgtp_1/spip.php?article491

technique de relais

- Actualités - Actualité technique -

Date de mise en ligne : mercredi 27 mai 2015

Copyright © ACGTP - Tous droits réservés

Dans cet article un peu de technique :

Les informations proviennent du site :
CYCLISME-ENTRAINEMENT. 12 OCT 2013

http://www.cyclisme-entrainement.fr...

Nous le constatons le dimanche, et principalement en présence de vent, les relais ne sont pas toujours simple à passer. La difficulté étant de ne pas accélérer et de laisser la possibilité de passer en respectant le niveau de chacun.

En cliquant sur le lien, vous accédez au site avec des illustrations. Bonne lecture.

Liste des techniques de relais :

- la file indienne simple
- File montante et descendante
- Relais en double file à 3 de front
- Relais en double file à 4 de front
- Éventail simple
- Éventail double
- La bordure

Copyright © ACGTP