



Entraînement Talent Romandie



Objet: Convocation à l'entraînement des cadres romands de cyclisme.

Date: Dimanche 03 février 2019, 9h00.

Lieu: Salle omnisports, Centre sportif de Bergières, avenue des Bergières 44, Lausanne.

Équipement : Tenue de sport, chaussure de sport pour l'intérieur(semelles claires), habits cyclistes. VTT en bon état, petit matériel de réparation, 1 bidon et une corde à sauter par athlète. Prévoir pic-nic pour midi.

Entraîneur: David Graz.

Thème: Travail de force et technique de base.

Infos: Prochains entraînements avant les relâches : 10 et 17 février.

Programme de la journée			
Horaire	Tps	Contenu	Lieu
9:00		Check-In athlètes	Centre sportif de Bergières
9:10 9:45	45'	Échauffement (cordes à sauter, renforcement du tronc)	Salle omnisports
9:45 10:00	75'	Force / Explosivité	
10:00 11:00	60'	Jonglage	
11:00 12:00	60'	Force / Coordination	
		Repas	Centre sportif de Bergières
13:00 14:00	60'	Motorik Test (Side step/hop)	Extérieur
14:00 15:00	60'	Technique (Angulation, Avancer sans pédaler, Bunny-hop, Nose-turn)	
15:00 15:45	45'	Parcours technique	
16:00		Fin (vestiaires disponible jusqu'à 16h)	Centre sportif de Bergières