



Entraînement Talent Romandie



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

Une fois la liste des cadres communiquée par Swiss Cycling (fin novembre) seuls les possesseurs d'une Swiss Olympic Card N,R et L seront convoqués.

Date: Dimanche 11 novembre 2018 - 9h30

Lieu : Salle omnisports - Centre sportif de la Vallée de la Jeunesse - Chemin de la Prairie 11 - 1007 Lausanne

Equipement : Tenue de sport, chaussure de sport pour l'intérieur(semelles claires), habits cyclistes. VTT en bon état, petit matériel de réparation et 1 bidon par athlète.

Repas: Prévoir pic-nic pour midi

Entraîneurs: Amaël Donnet, David Graz

Thème: Travail technique de base, force, explosivité, coordination.

Programme de la journée			
Horaire	Tps	Contenu	Lieu
9:30		Check-In athlètes	
9:45 10:15	30'	Echauffement (cordes à sauter, renforcement du tronc)	Salle Omnisports
10:15 10:30	15'	Test de jonglage à 3 balles	
10:30 12:00	1h30'	Circuit Training (Force-Explosivité, Force-Coordination)	
		Repas	
13:00 13:45	45'	Exercice Motorik Test (monter/descendre, transport de bidon)	Vallée de la Jeunesse , Vidy
13:45 14:30	45'	Exercice Technique (angulation, slalom, avancer sans pédaler)	
14:30 15:15	45'	Serie Progressive (10x 1' R3' D4')	
15:15 15:30	15'	Fin de séance, évaluations	
15:30 16:00		Douches et vestiaires disponibles jusqu'à 16h	