



Entraînement Talent Romandie



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

Possesseurs d'une Swiss Olympic Card et les sélectionnés de Talent Romandie.

Date: Dimanche 16 décembre 2018 – 9h00

Lieu: Centre sportif de Mauvernay, Chalet-à-Gobet, Rte de Cojonnex 95, Lausanne.

Équipement : Tenue de cycliste complète, vêtements chauds pour une journée à l'extérieure. VTT en bon état, matériel de réparation complet, sac à dos .

Repas: Prévoir pique-nique pour midi et la journée.

Entraîneurs: David Graz

Thème: Tests et mise en application du travail technique dans le terrain.

Infos : En cas de conditions extrêmes le lieu de rendez-vous ou les horaires pourraient être déplacé.

Programme de la journée			
Horaire	Tps	Contenu	Lieu
9:00		Check-In athlètes Casiers disponibles (cadenas)	Centre sportif de Mauvernay
9:10	30'	Échauffement TR	Chalet à Gobet, Bois de la Chenaula, Bois de la Chapelle, Bois de Ravaraz
9:45 10:45	1h	Série Duel 5x1'30 R2'	
10:45 11:45	1h	Déplacement + Spéciale	
		Repas	
13:00 14:00	1h	Déplacement + Spéciale à l'aveugle	
14:00 15:00	1h	Déplacement + Spéciale 24dM	
15:00 15:45	45'	Tests Techniques	
16:00		Fin Possibilité de prendre une douche (2CHF)	