



## 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 18 novembre 2018 – 9h00

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

**Équipement :** Tenue de cycliste complète, vêtements chauds. VTT en bon état, Chambres à airs pour certains, matériel de réparation, sac à dos.

**Repas:** Prévoir pique-nique pour midi.

**Entraîneurs:** Amaël Donnet, David Graz, Jean-Daniel Savary.

**Thème:** Travail sur la technique du vélo trial.

**Infos :**

- En cas de forte pluie le lieu de rendez-vous sera déplacé.
- Centre d'entraînement vélo trial - Route des Granges 6 - 1088 Ropraz.

Programme de la journée			
Horaire	Tps	Contenu	Lieu
9:00		<b>Check-In athlètes</b> Casiers disponibles (cadenas)	Centre sportif de Mauvernay
9:10	30'	Échauffement (cordes à sauter, renforcement du tronc)	Chalet à Gobet
9:40 10:30	50'	Départ pour Ropraz 10km, déplacement en groupe	
10:30 12:00	1h30'	Entraînement technique Trial	Centre d'entraînement vélo trial Ropraz
12h00 12h45	45'	<b>Repas</b>	
12:45 13:30	45'	Série progressive 5x 1'30 R3' D4'30	
13:30 15:00	1h30'	Entraînement technique Trial	
15:00 15:50	50'	Retour à Mauvernay 10km, déplacement en groupe	
16:00		<b>Fin</b> Possibilité de prendre une douche (2CHF)	Centre sportif de Mauvernay