



## Entraînement Talent Romandie



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

**Date:** Dimanche 25 novembre 2018 – 9h00

**Lieu:** Salle de gymnastique, 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 et 1 bidon par athlète. Prévoir pic-nic pour midi

**Entraîneurs:** Amaël Donnet, David Graz

**Thème:** Travail de force/coordination, technique de base.

**Infos:** Suivant les conditions météo, le rendez-vous peut être déplacé. Un mail sera alors diffusé vendredi.

<b>Programme de la journée</b>			
<b>Horaire</b>	<b>Tps</b>	<b>Contenu</b>	<b>Lieu</b>
<b>9:00</b>		<b>Check-In athlètes</b>	Centre sportif de Bergières
<b>9:15 9:50</b>	35'	Échauffement (cordes à sauter, renforcement du tronc)	Salle de gymnastique
<b>10:15 10:30</b>	15'	Test de jonglage à 3 balles	
<b>10:30 12:00</b>	1h30'	Circuit Training (Force/Explosivité, Coordination)	
<b>Repas</b>			
<b>13:00 13:45</b>	45'	Exercice Motorik Test (Transport de bidon, la ligne)	Vidy
<b>13:45 14:30</b>	45'	Exercice technique sans selle (Chrono avancer sans pédaler, cabrer, wheeling)	
<b>14:30 15:45</b>	60''	Série (5x 1'30'' R2'30'' D5')	
<b>15:45</b>		<b>Fin</b>	Centre sportif de Bergières
<b>15:45 16:00</b>		Douches et vestiaires disponibles jusqu'à 16h	