



## Entraînement Talent Romandie



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

**Date:** Dimanche 9 décembre 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:** David Graz, Florian Peiry

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

**Infos:** Pour les Swiss Olympic Talent Card, les sélections de Swiss Cycling seront finalisé au plus tard mi-décembre. Nous continuons donc sur le même principe qu'en novembre jusqu'à Noël.

Programme de la journée			
Horaire	Tps	Contenu	Lieu
9:00		Check-In athlètes	
9:10 9:45	35'	Échauffement (cordes à sauter, renforcement du tronc)	Salle de gymnastique
9:45 10:00	15'	Jonglage à 3 balles	
10:00 12:00	2h	Circuit Training (Force/Explosivité, Coordination)	
		Repas	
13:00 13:45	45'	Exercices Motorik Test (Side step/hop, Saut d'obstacle)	Exterieur
13:45 14:30	45'	Exercices techniques sans selle (Cabrer, Rebonds sur roue arrière, Bunny-hop, Nose-turn)	
14:30 15:45	75''	Série	
15:45		Fin	Centre sportif de Bergières
15:45 16:00		Douches et vestiaires disponibles jusqu'à 16h	