



Entraînement Talent Romandie



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

Date: Dimanche 10 février 2019 – 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, matériel de réparation, sac à dos, 1 cordes à sauter par athlète.

Repas: Prévoir pique-nique pour midi.

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

Thème: Technique de vélo Trial, technique vtt de base.

Infos :

- Le rendez-vous sera déplacé en cas de conditions météo défavorables.
- Informations disponibles sur le site internet <http://www.talentromandie.ch>

Programme de la journée			
Horaire	Tps	Contenu	Lieu
9:00		Check-In athlètes Casiers disponibles (cadenas)	Centre sportif de Mauvernay
9:10	40'	Échauffement (cordes à sauter, renforcement du tronc)	Forêt Chalet à Gobet
10:00 11:00	60'	Technique (Bunny-hop, Nose-turn)	
11:00 12:30	1h30'	Motoriktest (Monter/descendre de coté)	
12h30 13h30	60'	Repas	Centre d'entraînement vélo trial Ropraz
13:30 15:00	1h30'	Entraînement technique Trial (sans selle)	
15:00 15:45	45'	Retour à Mauvernay 10km, déplacement en groupe	
16:00		Fin Possibilité de prendre une douche (2CHF)	Centre sportif de Mauvernay