



Entraînement Talent Romandie



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

Date: Dimanche 10 mars 2019 – 9h00

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

Équipement : Tenue de cycliste complète, vêtements pour une journée à l'extérieure. VTT en bon état, matériel de réparation complet, corde à sauter, balles de jonglage.

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

Entraîneurs: David Graz

Thème: Départ et travail technique dans le terrain.

Infos : En cas de mauvaises conditions 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		Séries départs 3x2x2 1'30 R3' (en ligne - en rang - à pieds)	
10:30 12:00		Test sur le parcours obstacle VTT de Mauvernay (Plan+détail sur le site Web)	
		Repas	
13:00 14:30		Séries	
14:45 15:45		Test sur le parcours obstacle VTT de Mauvernay	
16:00		Fin Possibilité de prendre une douche (2CHF)	Centre sportif de Mauvernay