



Entraînement Talent Romandie



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

Date: Dimanche 31 mars 2019 – 9h00

Départ 9h: Centre sportif de Mauvernay, Chalet-à-Gobet, Rte de Cojonnex 95, Lausanne.

Arrivée 16h: Stand de Volson, Chemin du Stand, 1009 Pully

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: Travail technique dans le terrain. Passages d'obstacles et descentes raides.

Infos : L'entraînement se terminera au Stand de Volson

Programme de la journée			
Horaire	Tps	Contenu	Lieu
9:00	10'	Check-In athlètes	Centre sportif de Mauvernay
9:10	30'	Échauffement TR	Chalet à Gobet, Bois de la Chenaula, Bois de la Chapelle, Bois de Rovéréaz
9:45 10:45	60'	Test sur le parcours obstacle VTT (Bunny-hop, saut, passage d'obstacle)	
10:45 12:00	75'	Séries et travail technique (montée/descente, drop)	
		Repas	
13:00 15:45	2h45'	Séries et travail technique (descente)	
16:00		Fin	Stand de Volson