



Entraînement Talent Romandie



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

Date: Dimanche 17 février 2019 - 9h00

Lieu : Salle omnisports - Centre sportif de la Vallée de la Jeunesse - Chemin de la Prairie 11 - 1007 Lausanne

Equipement : Tenue de sport, chaussure de sport pour l'intérieur (semelles claires), habits cyclistes. VTT en bon état, petit matériel de réparation et 1 corde à sauter par athlètes.

Repas: Prévoir pic-nic pour midi

Entraîneurs: Amaël Donnet, David Graz

Thème: Technique de base, Travail force-explosivité-coordination.

Programme de la journée			
Horaire	Tps	Contenu	Lieu
9:00		Check-In athlètes	Centre sportif
9:05 9:50	40'	Echauffement (cordes à sauter, renforcement du tronc)	Salle Omnisports
9:55 10:45	50'	Circuit Training (Force-Explosivité)	
10:45 11:00	15'	Test de jonglage à 3 balles (sur le banc)	
11:00 12:00	50'	Circuit Training (Force-Coordination)	
		Repas	Centre sportif
13:00 13:45	45'	Exercice Motorik Test (Saut d'obstacle, Montée/descendre de coté)	Vallée de la Jeunesse Vidy
13:45 14:30	45'	Exercice Technique (Bunny-Hop, Nose-turn, Side-Hop, Huit)	
14:30 15:30	45'	Serie/Parcours Technique	
15:30 15:45	15'	Fin	
15:45 16:00		Douches et vestiaires disponibles jusqu'à 16h	Centre sportif