



Entraînement Talent Romandie



Objet: Convocation à l'entraînement du cadre romand de cyclisme.

Date: Dimanche 10 novembre 2019 – 9h30/16h00.

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

Repas: Prévoir pic-nic pour midi

Entraîneur: David Graz

Inscription : Doodle: <https://doodle.com/poll/iw4xers4y92pcg6g>

Équipement : Tenue de sport, chaussure de sport pour l'intérieur(semelles claires), habits cyclistes. VTT sans selle en bon état, petit matériel de réparation, **corde à sauter**.

Thème: Technique de base, force-endurance-coordination, pédaler debout.

Infos :

- **Il sera demandé d'évoluer sans selle toute la journée.**
- Les informations du Kick-Off, présentées aux athlètes et aux parents, sont disponibles sur www.talentromandie.ch sous Documents
- Les sélections et cartes de talents seront communiquées courant décembre

Programme de la journée		
Horaire	Contenu	Lieu
9:30	Check-In athlètes	Salle Omnisports
9:40 - 10:15	Échauffement (cordes à sauter, renforcement du tronc)	
10:15 - 10:30	Test de jonglage à 3 balles (sur un banc, sur un banc retourné, en marchant sur le banc)	
10:30 - 12:00	Circuit Training (Force-Endurance, Force-Coordination)	
12:00 – 13:00	Repas	
13:00 - 14:45	Exercices Techniques <ul style="list-style-type: none">• Travail d'angulation : slalom, avancer sans pédaler• Travail d'appui : bunny-hop, nose-turn	Vallée de la Jeunesse ,
14:45 - 15:30	Série	Vidy
15:30 - 15:45	Fin de séance, évaluations	Salle Omnisports
15:30 - 16:00	Douches et vestiaires disponibles jusqu'à 16h	Salle Omnisports