



Entraînement Talent Romandie



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

Date: Dimanche 17 novembre 2019 – 9h30/16h00.

Lieu: Centre Mondial de tir à l'arc, Chemin du Chalet Pra Roman 12, Lausanne

Repas: Prévoir pic-nic pour midi

Entraîneur: David Graz

Inscription : avant samedi 16 → Doodle: <https://doodle.com/poll/t332gnhfm7b4mhzn>

Équipement : Tenue de cycliste complète, vêtements chauds pour une journée d'entraînement à l'extérieure (toutes conditions). VTT en bon état, petit matériel de réparation, corde à sauter.

Thème: Technique de base, force-endurance-coordination dans le terrain.

Infos : Les sélections et cartes de talents seront communiquées courant décembre

Programme de la journée		
Horaire	Contenu	Lieu
9:30	Check-In athlètes	CMTA
9:40 - 10:15	Échauffement (cordes à sauter, renforcement du tronc)	Forêt du Chalet à Gobet
10:15 - 11:00	Technique de base Bunuy-hop en terrain, Nose turn, wheelling	
11:00 - 12:00	Serie en terrain 10x3'R1'	
12:00 – 13:00	Repas	CMTA
13:00 - 15:30	Technique, serie en terrain	Forêt du Chalet à Gobet
15:30 - 15:45	Fin de séance, évaluations	CMTA
15:30 - 16:00	Douches et vestiaires disponibles jusqu'à 16h	