



## Entraînement Talent Romandie



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

**Date:** Dimanche 24 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/64n4kwmwerptwxw6>

**Équipement :** Tenue de sport, chaussure de sport pour l'intérieur et pour chaussure de sport pour l'extérieure, habits cyclistes. **VTT avec pédales plates**, petit matériel de réparation, corde à sauter.

**Thème:** Technique de base, force-endurance-coordination, appuis sur les pédales.

**Infos :**

- **Il sera demandé d'évoluer toute la journée sans les clips.**
- Mettre des pédales plates à la place des clip
- Baisser la Hauteur de selle au maximum
- Ne pas prendre les chaussures de vélo

<b>Programme de la journée</b>		
<b>Horaire</b>	<b>Contenu</b>	<b>Lieu</b>
<b>9:30</b>	<b>Check-In athlètes</b>	Salle Omnisports
<b>9:40 - 10:15</b>	Échauffement (cordes à sauter, renforcement du tronc)	
<b>10:15 - 12:00</b>	Circuit Training (Force-Endurance, Force-Coordination)	
<b>12:00 – 13:00</b>	<b>Repas</b>	
<b>13:00 - 14:00</b>	Exercices Techniques Slalom, Bunny-hop, Nose-turn, Hops	Vallée de la Jeunesse, Vidy
<b>14:00 - 15:30</b>	Séries	
<b>15:30 - 15:45</b>	<b>Fin de séance, évaluations</b>	Salle Omnisports
<b>15:30 - 16:00</b>	Douches et vestiaires disponibles jusqu'à 16h	