



## Entraînement Talent Romandie



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

**Date:** Dimanche 15 décembre 2019 – 9h00/16h00.

**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 7 → Doodle: <https://doodle.com/poll/69hbaxaxf6abzggkc>

**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 force/endurance en XCO.

**Infos :** N'oubliez pas de remettre les selles et les clips !

<b>Programme de la journée</b>		
<b>Horaire</b>	<b>Contenu</b>	<b>Lieu</b>
<b>9:00</b>	<b>Check-In athlètes</b>	CMTA
<b>9:05 - 9:45</b>	Échauffement (cordes à sauter, renforcement du tronc)	Forêt du Chalet à Gobet
<b>9:45 - 10:30</b>	Série sans pédaler	
<b>10:30 - 12:00</b>	Série en terrain	
<b>12:00 – 13:00</b>	<b>Repas</b>	CMTA
<b>13:00 - 15:30</b>	Série en terrain	Forêt du Chalet à Gobet
<b>15:30 - 15:45</b>	<b>Fin de séance, évaluations</b>	CMTA
<b>15:30 - 16:00</b>	Douches et vestiaires disponibles jusqu'à 16h	