



Entraînement Talent Romandie



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

Date: Dimanche 22 décembre 2019 – 9h00/16h00.

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/3y54meperqti9u5m>

Équipement : Tenue de sport, chaussure de sport pour l'intérieur et pour chaussure de sport pour l'extérieure, habits cyclistes. **VTT avec pédales plates et selle tout en bas ou sans selle**, petit matériel de réparation, corde à sauter et balles de jonglage.

Thème: Technique de base, force-endurance-coordination, appuis.

Infos : Il sera demandé d'évoluer toute la journée sans les clips et avec la selle tout en bas.

Programme de la journée		
Horaire	Contenu	Lieu
9:00	Check-In athlètes	Salle Omnisports
9:10 - 9:45	Échauffement (cordes à sauter, renforcement du tronc)	
9:45 – 10:15	Test de jonglage	
10:15 - 12:00	Circuit Training (Force-Endurance, Force-Coordination)	
12:00 – 13:00	Repas	
13:00 - 15:30	Series	Vidy
15:30 - 15:45	Fin de séance, évaluations	Salle Omnisports
15:30 - 16:00	Douches et vestiaires disponibles jusqu'à 16h	