



Entraînement Talent Romandie



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

La liste des cadres a été communiquée par Swiss Cycling, à présent seuls les possesseurs d'une Carte N,R, L, TR sont acceptés.

Date: Dimanche 12 janvier 2020 – 9h30/15h30.

Lieu: Centre d'entraînement de vélo Trial, Route des Granges 4, 1088 Ropraz

Repas: Prévoir pic-nic pour midi

Entraîneur: Amaël Donnet, Jean-Daniel Savary.

Inscription : Doodle: <https://doodle.com/poll/iqhi7se3s9bgc3mz>

Équipement : Tenue de cycliste complète, vêtements chauds. VTT avec pédales plates et sans selle, petit matériel de réparation, corde à sauter et balles de jonglage.

Thème: Technique Trial, passages d'obstacles et drop

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

Programme de la journée		
Horaire	Contenu	Lieu
9:30	Check-In athlètes	Centre d'entraînement de vélo Trial
9:30 - 10:00	Échauffement (cordes à sauter, renforcement du tronc)	
10:00 – 12:00	Entraînement technique Trial (Bases du Trial, passage d'obstacles)	
12:00 – 13:00	Repas	
13:00 - 14:00	Technique Drop (hauteur, avec minimum d'élan, atterrissage sur roue arrière)	
14:00 - 15:15	Series	
15:15 - 15:30	Fin de séance, évaluations	