



Entraînement Talent Romandie



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

Date: Dimanche 19 janvier 2020 – 9h30/15h30.

Lieu: Salle de gymnastique, Centre sportif des Bergières, Av. des Bergières 44, Lausanne

Repas: Prévoir pic-nic pour midi

Entraîneur: Amaël Donnet

Inscription : Doodle: <https://doodle.com/poll/9v76kezghsb2qppq>

Équipement : Tenue de sport, chaussure de sport pour l'intérieur et pour chaussure de sport pour l'extérieure, habits cyclistes. Petit matériel de réparation, corde à sauter, balles de jonglages.

Thème: Travail montée/descente d'obstacles, Nose-turns

Infos : Seuls les possesseurs d'une Carte N,R, L, TR sont acceptés.

Programme de la journée		
Horaire	Contenu	Lieu
9:30	Check-In athlètes	Centre sportif des Bergières
9:40 - 10:15	Échauffement (cordes à sauter, renforcement du tronc)	
10:15 - 12:00	Circuit Training (Force-Endurance-Coordination haut du corps)	
12:00 – 13:00	Repas	
13:00 - 14:15	Exercices Techniques (Nose-turn, Montée/descente d'obstacle)	
14:15 - 15:15	Série	
15:15 - 15:30	Fin de séance, évaluations	