



# Entraînement Talent Romandie



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

**Date:** Dimanche 26 décembre 2020 – 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/udrkm49qge3zhbrh>

**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, balle de jonglage.

**Thème:** Technique de base, force-explosive-coordination, départs

**Infos :**

Programme de la journée		
Horaire	Contenu	Lieu
9:30	Check-In athlètes	Salle Omnisports
9:35 - 10:15	Échauffement (cordes à sauter, renforcement du tronc)	
10:15 – 10:30	Test de Jonglage	
10:30 - 12:00	Circuit Training (Force-Endurance, Force-Coordination)	
12:00 – 13:00	Repas	
13:00 - 14:00	Exercices Techniques	Vallée de la Jeunesse, Vidy
14:00 - 15:30	Série	Salle Omnisports
15:30 - 15:45	Fin de séance, évaluations	
15:30 - 16:00	Douches et vestiaires disponibles jusqu'à 16h	