



Entraînement Talent Romandie



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

Date: Dimanche 2 février 2020 – 9h00/16h00.

Départ 9h: Centre sportif de Mauverney, Chalet-à-Gobet, Rte de Cojonnex 95, Lausanne.

Arrivée 16h: Stand de Volson, Chemin du Stand, 1009 Pully

Repas: Prévoir pic-nic pour midi

Entraîneur: David Graz

Inscription : Doodle: <https://doodle.com/poll/uta3zrfkwpf8c6bu>

Équipement : Tenue de cycliste complète, vêtements pour une journée entière à l'extérieure. VTT en bon état, matériel de réparation complet, corde à sauter, balles de jonglage.

Thème: Technique en terrain, endurance-force-coordination, automatismes, résistance à l'effort.

Infos :

- L'entraînement aura lieu par toutes conditions
- Prévoir des vêtements chauds, un sac à dos pour d'éventuels changes et du ravitaillement
- Il s'agira d'un entraînement en style Enduro
- La participation à cet entraînement exigeant comptera double

Programme de la journée		
Horaire	Contenu	Lieu
9:00	Check-In athlètes	Centre sportif de Mauverney
9:00 - 9:30	Échauffement (cordes à sauter, renforcement du tronc)	Forêt du Chalet-à-Gobet, Bois de la chenaulaz
9:30 – 12:00	Series et exercices techniques (Depart, CTLM, wheeling, freinage, bunny hop)	
12:00 – 13:00	Repas	
13:00 - 15:30	Series et exercices techniques (Descente, XCE, drop, freinage, bunny hop, sauts)	
15:30 - 16:00	Fin de séance	Stand de Volson