



Entraînement Talent Romandie



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

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

Lieu: Centre Mondial du Cyclisme, UCI - Chemin de la Mêlée 12, 1860 Aigle

Repas: Prévoir pic-nic pour midi

Entraîneur: David Graz

Inscription : Doodle: <https://doodle.com/poll/hyp6ddvmxatuyktq>

Équipement : Équipement de cyclisme sur piste, éventuellement avec son vélo de piste. Vélo et équipement VTT. Petit matériel de réparation, corde à sauter, **balles de jonglage**.

Thème: Vitesse-Force-Coordination, Technique de base.

Programme de la journée		
Horaire	Contenu	Lieu
9:00	Check-In athlètes	Piste - CMC
9:10 - 10:00	Échauffement (cordes à sauter, renforcement du tronc)	
10:00 – 12:00	Piste (Longest Lap, Eliminator)	
12:00 – 13:00	Repas	
13:00 - 14:00	Exercices Techniques	La Mêlée, Le Fahy
14:00 - 15:30	Séries	
15:30 - 15:45	Fin de séance, évaluations	CMC
15:45 - 16:00	Douches et vestiaires disponibles jusqu'à 16h	