



Entraînement Talent Romandie



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

Date: Dimanche 23 février 2020 – 9h00/16h00.

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/qa3tam9i8qyiutxu>

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, balle de jonglage.

Thème: Technique spécifique XCO, Force-explosive, Force-coordination

infos : Cette année le camp de Cran-Montana est devrait avoir lieu le 30 et 31 mai 2020 (information encore à confirmer).

Programme de la journée		
Horaire	Contenu	Lieu
9:00	Check-In athlètes	Salle Omnisports
9:05 - 9:40	Échauffement (cordes à sauter, renforcement du tronc)	
9:40 - 11:30	Circuit Training (Force-Explosivité, Force-Coordination)	
11:30 – 12:30	Repas	
12:30 - 14:00	Séries	Chailly, Vidy, Epalinges, suivant les conditions
15:40 - 15:45	Fin de séance, évaluations	Salle Omnisports
15:45 - 16:00	Douches et vestiaires disponibles jusqu'à 16h	