



Entraînement Talent Romandie



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

Date: Dimanche 1 mars 2020 – 9h30/16h00.

Départ 9h30: Centre d'entraînement de vélo Trial, Route des Granges 4, 1088 Ropraz

Arrivée 16h: Centre sportif de Mauvernay, Chalet-à-Gobet, Rte de Cojonnex 95, Lausanne.

Repas: Prévoir pic-nic pour midi

Entraîneur: David Graz

Inscription : Doodle: <https://doodle.com/poll/qgpgcqthpg229d3h>

Équipement : Tenue de cycliste complète, vêtements chauds. VTT avec **pédales plates et selle basse**, matériel de réparation, corde à sauter et balles de jonglage. Sac à dos pour affaires.

Thème: Technique Trial, passages d'obstacles

Infos :

- Il sera demandé d'évoluer avec une selle basse.
- **Nous ne revenons pas à Ropraz**

Programme de la journée		
Horaire	Contenu	Lieu
9:30	Check-In athlètes	Centre d'entraînement de vélo Trial, Ropraz
9:35 - 10:00	Échauffement (cordes à sauter, renforcement du tronc)	
10:00 – 12:00	Entraînement technique Trial (Base du Trial, passage d'obstacles)	
12:00 – 13:00	Repas	
13:00 - 15:45	Technique dans le terrain Serie&Trial&Enduro dans le terrain	Bois du Jorat
15:45 - 16:00	Fin de séance, évaluations (douches disponibles pour 2CHF)	Centre sportif de Mauvernay