



## Entraînement Talent Romandie



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

**Date:** Dimanche 8 mars 2020 – 9h00/16h00.

**Lieu:** Centre Mondial de tir à l'arc, Chemin du Chalet Pra Roman 12, Lausanne

**Repas:** Prévoir pic-nic pour midi

**Entraîneur:** David Graz

**Inscription :** Doodle: <https://doodle.com/poll/qis45ayvbfz8hbxh>

**Équipement :** Tenue de cycliste complète, **vêtements chauds** pour une journée d'entraînement à l'extérieure (toutes conditions). VTT en bon état, petit matériel de réparation, corde à sauter.

**Thème:** Technique XCO.

**Infos :** Prévoir un sac à dos car en cas de condition météorologique positive nous mangerons dans le terrain.

<b>Programme de la journée pour les garçons</b>		
<b>Horaire</b>	<b>Contenu</b>	<b>Lieu</b>
<b>9:00</b>	<b>Check-In athlètes</b>	CMTA
<b>9:05 - 9:45</b>	Échauffement	Forêt du Chalet à Gobet
<b>10:00 - 12:00</b>	Technique et Serie dans le terrain	
<b>12:00 – 13:00</b>	<b>Repas</b>	CMTA
<b>13:00 - 15:30</b>	Technique et Serie dans le terrain	Forêt du Chalet à Gobet
<b>15:30 - 15:45</b>	<b>Fin de séance, évaluations</b>	CMTA
<b>15:30 - 16:00</b>	Douches et vestiaires disponibles jusqu'à 16h	