

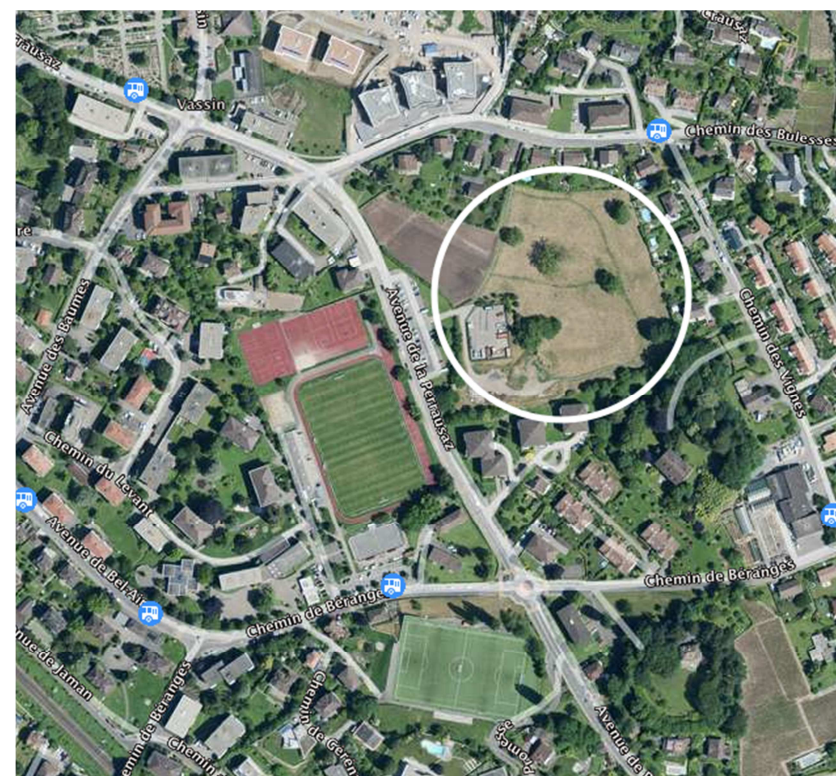
ENTRAINEMENTS DE CYCLO-CROSS : SAISON 2019-20

N°	DATE	JOUR	THEME TECHNIQUE PRINCIPAL	HEURE	RDV
A	04.09	MER	Gravel Mt Pèlerin	14h00-16h30	Arrivée du funiculaire (arrêt Mt-Pèlerin)
B	11.09	MER	Gravel Mt Vuarat	14h00-16h30	Gare de Châtel St-Denis
C	18.09	MER	Gravel Mêlée	14h00-16h30	CMC Aigle
D	25.09	MER	Gravel Venoge	14h00-16h30	Terrain de football de Bussigny
1	02.10	MER	Introduction	14h00-15h30	Tour-de-Peilz - La Faraz
2	09.10	MER	Slaloms courts	14h00-15h30	Tour-de-Peilz - La Faraz
3	23.10	MER	Repérage du Cyclo-cross de la Riviera	14h00-15h30	Montreux – Complexe sportif de la Saussaz
◆	26.10	SAM	CYCLO-CROSS DE LA RIVIERA (SAUSSAZ – MONTREUX)		
4	30.10	MER	Slaloms longs		
5	06.11	MER	Monter & descendre du vélo		
6	13.11	MER	Portage & dévers		
7	20.11	MER	Sauts de planche & passage d'obstacle		
8	27.11	MER	Interval training sur parcours		
9	04.12	MER	Jeux de courses (biathlon, américaine, handicap)		
10	11.12	MER	Evaluations		
11	18.12	MER	Entraînement « surprise »		

ATTENTION : entraînement ouvert à tous les membres d'un club de cyclisme ou triathlon mais **inscription obligatoire** auprès de Maxime Beney jusqu'au **15.09.2019** à maximebeney@hotmail.com

Les 4 sorties gravel sont réservées aux cyclistes expérimentés qui possèdent un vélo de gravel ou de cyclo-cross.

Pour les courses régionales de cyclo-cross (8 samedis du 12.10 au 28.12.2019), renseignements : <http://www.omniumromand.ch/>



Terrain La Faraz - La Tour-de-Peilz

MERCREDI : 14h00 - 15h30