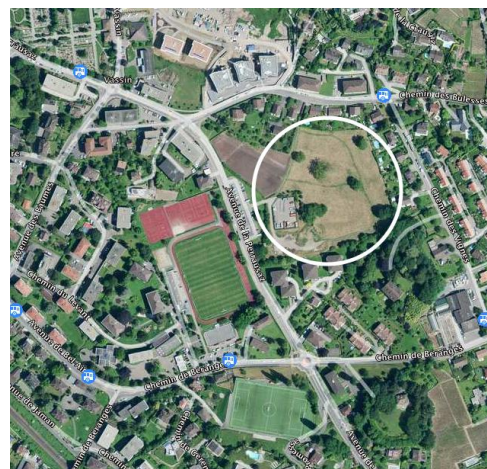


ENTRAINEMENT CYCLO-CROSS 2017-18

N°	DATE	JOUR	THEME TECHNIQUE ENVISAGÉ
1	23.09	SAM	Monter-descendre du vélo & portage
2	30.09	SAM	Dévers
3	07.10	SAM	Virages longs
4	11.10	MER	Virages courts
5	18.10	MER	Sauts de planches
6	25.10	MER	Slalom <i>croix suisse</i> et <i>escargot</i>
◆	28.10	SAM	CROSS DE LA RIVIERA
7	01.11	MER	Monter-descendre du vélo avec planches & départs
8	08.11	MER	Dévers gauche et droite, en montée et en descente & départs
9	15.11	MER	Sauts de planches
10	22.11	MER	Simulations de course sur parcours technique
11	29.11	MER	Vidéo - technique
12	06.12	MER	Interval training sur parcours
13	13.12	MER	Jeux de course (biathlon, américaine, course handicap)



**Terrain *La Faraz*
La Tour-de-Peilz**

SAMEDI 10h00-11h30
OU
MERCREDI 14h00-15h30