

ENTRAINEMENT CYCLO-CROSS 2016-17

N°	DATE	THEME TECHNIQUE ENVISAGÉ
1	28.09	Monter-descendre du vélo & portage
2	05.10	Dévers
3	12.10	Saut de planche
	19.10	<i>Vacances (pas d'entraînement)</i>
4	26.10	Slalom
5	02.11	Slalom <i>croix suisse</i> et <i>escargot</i>
6	09.11	Monter-descendre du vélo avec planches & départs
7	16.11	Dévers gauche et droite, en montée et en descente & départs
8	23.11	Saut de planche
9	30.11	Simulations de course sur parcours technique
10	07.12	Vidéo - technique
11	14.12	Interval training sur parcours
12	21.12	Jeux de course (biathlon, américaine, course handicap)
13	04.01	Interval training
14	11.01	Virages longs
15	18.01	« La Faraz Cup »



Terrain *La Faraz*

La Tour-de-Peilz

de 13h30 à 15h30