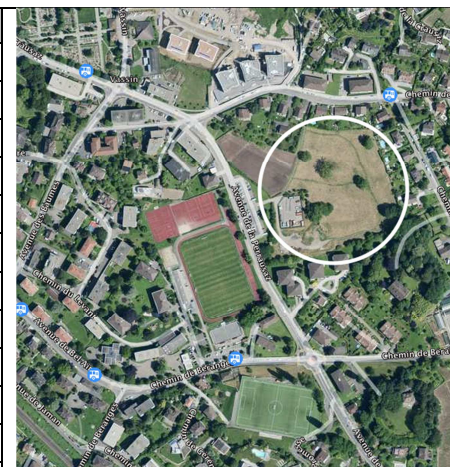


## ENTRAINEMENTS DE CYCLO-CROSS : SAISON 2018-19

N°	DATE	JOUR	THEME TECHNIQUE PRINCIPAL
1	12.09	MER	Évaluation ; slaloms
2	19.09	MER	Monter & descendre du vélo
3	26.09	MER	Portage
4	03.10	MER	Entraînement à Aigle ; départ 13h30 de La Faraz en bus/voiture
5	10.10	MER	Virages courts et longs
6	17.10	MER	Dévers
7	24.10	MER	Repérage officiel du Cyclo-cross de la Riviera
◆	27.10	SAM	CYCLO-CROSS DE LA RIVIERA (SAUSSAZ – MONTREUX)
8	31.10	MER	Sauts de planches « saut de cheval » (planches amovibles)
9	07.11	MER	Départs
10	14.11	MER	Simulations de courses sur un parcours technique
11	21.11	MER	Vidéo - technique
12	28.11	MER	Interval training sur parcours
13	05.12	MER	Jeux de courses (biathlon, américaine, course handicap)
14	12.12	MER	Interval training et technique
15	19.12	MER	Entraînement « surprise »

Pour les courses régionales de cyclo-cross (fortement conseillées) chaque samedi, renseignements : [www.swiss-cycling.ch/fr/cyclo-cross/calendrier.html](http://www.swiss-cycling.ch/fr/cyclo-cross/calendrier.html) & [www.accv.ch](http://www.accv.ch)



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

MERCREDI  
14h00 - 15h30

ATTENTION : entraînement ouvert à tous les membres d'un club de cyclisme et triathlon mais **inscription obligatoire** auprès de Maxime Beney jusqu'au 30.09.2018 à [maximebeney@hotmail.com](mailto:maximebeney@hotmail.com)