



COMITE D'ILE DE FRANCE de la FEDERATION FRANCAISE DE CYCLISME

VELODROME NATIONAL DE SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES
1 rue Laurent Fignon 78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX
Tél. : 01 81 88 08 36
Site internet : www.cif-ffc.org

ENTRAINEMENTS PISTE SQY NOVEMBRE-DECEMBRE 2018

Mardi 20 novembre 2018
Mardi 4 décembre 2018
Mardi 18 décembre 2018

Thématique principale : départs arrêtés + sprints

Rendez-vous : 18h30

Début échauffement : 19h (échauffement commun à l'ensemble des coureurs, mais mise en place de 2 groupes pour le déblocage). Les coureurs ne pouvant pas être présents au début de l'échauffement pourront s'échauffer sur rouleaux (où à la ligne bleue avec autorisation des responsables)

Groupe : Groupe identifié Piste CIF (voir liste sur site du comité)

Entrainement : L'entraînement sera adapté en fonction du nombre de coureurs présents, mais débutera par du travail de départs arrêtés en « chasing » (départs à 3 coureurs tous les 10m), puis du travail de sprints en peloton. La durée des efforts augmentera progressivement au cours des 3 séances. Pour les coureurs avec un profil « sprint », cet entraînement pourra être remplacé par du travail plus spécifique.

NB :

- vélo traditionnel, roues rayons si possible
- rouleau pour la récupération active entre les efforts
- pensez à vous inscrire aux compétitions sur piste en IDF, elles serviront de sélections aux entraînements suivants
- pensez au renouvellement de votre licence pour 2019- aucun coureur ne pourra être accepté sur les créneaux d'entraînements début janvier si la demande n'a pas été enregistrée (problème d'assurance en cas de chute...)