



Association loi 1901 SIRET 448 606 509 00017 APE 9312Z Affiliation FFTRI 09032
Mail :contact@cavaillon-triathlon.fr site internet : www.cavaillon-triathlon.fr

Plan entraînement VELO Piste Stade vélodrome Lombard	
Niveau 1	Niveau 2 (idem)
Echauffement extérieur souple au choix	Echauffement extérieur souple au choix
Echauffement spécifique piste : 4 X (petit braquet 2 tours cadence 80/90, puis descendre de 3 dents 1 tour jambe droite et 1 tour jambe gauche).	
1 tour souple	
2 tours gros braquet en danseuse	
1 tour souple	
Choisir sa cadence de pédalage sur gros plateau/gros pignon, puis :	
A chaque tour descendre d'une dent soit 10 tours (10 dents) Finir le tour en sprint environ 5 secondes à fond.	
5 minutes souples	
Recommencez 1 X	

Voilà comment devenir une bolide! Bon entraînement à toutes et tous.
Juju

Siège social : Cavillon Triathlon Club 1070, Chemin Saint Baldou (montée St Jacques) 84300 CAVAILLON
Téléphone :0676590146 Mail : contact@cavaillon-triathlon.fr