



Cavillon Triathlon Club

Association loi1901 SIRET : 448 606 509 00017 APE : 9312Z Affiliation FFTRI 09032
Siège social : 1070, Chemin Saint Baldou (montée Saint Jacques) 84300 CAVAILLON
Mail : contact@cavillon-triathlon.fr Site internet : www.cavillon-triathlon.fr

Plan entraînement VELO Piste (exemple 1) Stade vélodrome Lombard	
Niveau 1	Niveau 2 (idem)
Echauffement souple 15 mn	Echauffement extérieur souple au choix
Braquet au choix, 1 tour à bloc, 1 tour récupération sans changer de braquet répété 8X :	
5 mn souple	
Braquet tout à droite (<i>grand plateau, petit pignon</i>), ½ tour sur la selle et ½ tour en danseuse répété 6X :	
5 mn souple	
1 tour en hyper vitesse (<i>mouliner vite</i>), le 2 ^{ème} tour accélération progressive (<i>en baissant le braquet</i>) et terminé par sprint sur 25 mètres répété 6X :	
5 mn souple	
Pour ceux qui peuvent 4 tours à bloc, essayer de partir comme en course poursuite.	
5 mn souple	

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

Pour des renseignements sur le triathlon

Téléphone(s) : 06 76 59 01 46 / 06 25 95 22 99 et 06 89 70 39 17

Mail : contact@cavillon-triathlon.fr