



COMITE DEPARTEMENTAL DE CYCLISME ARDECHE



RASSEMBLEMENT DU 4/04/2015 - CADETS

Samedi 4 Avril, 8 cadets se sont retrouvés au départ du Pouzin pour une séance de travail spécifique en vue de préparer la 1^{ère} manche du Challenge de l'interrégion Cadet Sud - Est de Laudun, le 12 avril prochain (30).



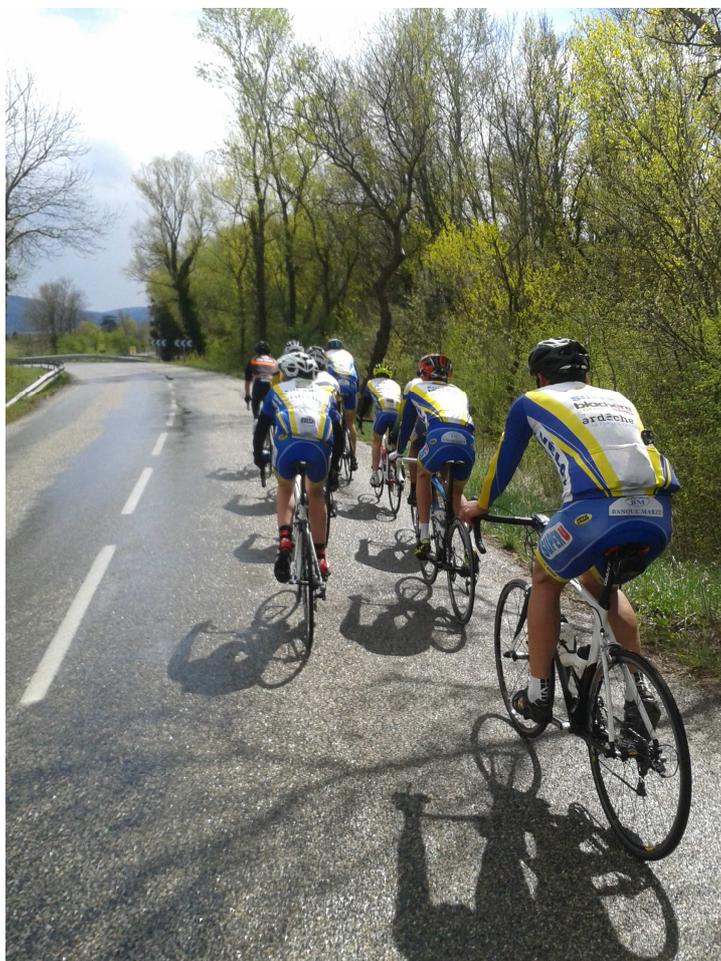
Vital EGLAINE, Luis POULLENARD, Adam ROBERTON, (UC Tain Tournon), Paul MALCLES, Antoine ESTEOULE, Florent CHERVIER, Jean SENUT (UC Albenassienne) et Paul DELPECH (VC Pays Vallonnais), ont répondu présent à cette invitation.

Même si la météo n'était pas vraiment au rendez-vous, les coureurs se sont élancés peu après 14h pour une sortie de 60 km.

Au programme, un travail technique sur la prise de relais à allure rapide (derrière moto), puis des intensités dans la côte à la sortie de Chomérac, en direction de St Bazile : 2 séries de 6 x 30 sec. d'effort max - 30 sec. de récupération.



COMITE DEPARTEMENTAL DE CYCLISME ARDECHE



Enfin, un retour au calme avant l'arrivée était nécessaire pour faire tourner tranquillement les jambes car le lendemain, la plupart des jeunes allaient disputer le grand prix d'Anneyron, 3^{ème} manche du Trophée Drôme - Ardèche.

Merci aux parents et aux éducateurs, Pascal et Joël, pour être venu aider à encadrer.

Prochain rendez-vous : Interrégion à LAUDUN le 11/04.

Christophe Edaleine