

# PARTICIPATION AU STAGE CYCLISTE COMPÉTITION du CLUB ACC (La CHAPELLE sur ERDRE 44 )



Anne et Franck ont participé à un stage cycliste organisé par la section compétition du club AC Chapelain - Cyclisme le week-end du 17-18 février à la Roche sur Yon. Hervé Porodo entraîneur du club et frère de Anne a programmé un contenu dense avec au menu 4 demi-journée d'entraînement.

- 1- séance d'allures au seuil
- 2- un exercice de contre la montre
- 3- une séance de poursuite par groupe de 4-5 coureurs
- 4- .... et enfin la séance de récupération..... douche intégrée comprise ☺



## Préparation du contre la montre avec mise en place du dossard



Les 2 adhérents des Cyclos de Ploeren en mode « COMPÉTITION » contre la montre



**GROUPE du STAGE**

