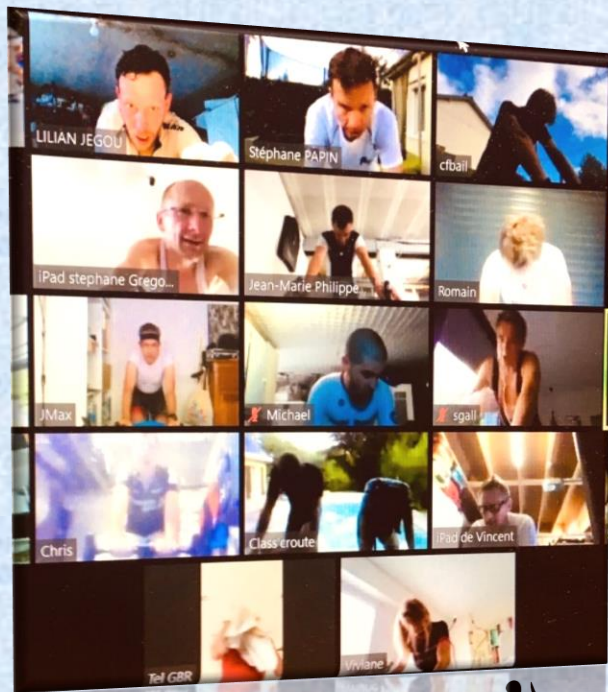


Hiver 2024/2025

# Séances HT interactives en Visio

*Le manque de disponibilités pour rouler en semaine, dû à un ensoleillement raccourci et des conditions plus rudes, font que l'Home Trainer est souvent la seule solution pour compléter vos sorties du WE.*

**CHAQUE  
MERCREDI SOIR**  
de Nov. À Début-Fév



  
**Jegou Sport**  
Training

## \* Un RDV qui devient incontournable

Pas Toujours évident de s'astreindre à une séance en semaine! Le manque de contenu et de motivation le soir de retour à la maison fait que les bonnes intensions du début, ont souvent raisons de votre motivation, et cette séance passe souvent à la trappe!

Ce RDV hebdo chaque Mercredi soir, sera l'occasion de maintenir cet entrainement en semaine, où **seul les absents sont frustrés!**

## \* Séances progressifs à thème pour garder la forme et préparer les beaux jours

Pédaler d'avantage oui, mais avec des entrainements qualitatifs c'est encore mieux!

PPG, renforcement musculaire sur le vélo, Tonicité, Force/vélocité, Puissance, recherche de rythme ... de manière progressive et surtout « **à chacun son rythme** »!

## \* A plusieurs et avec des séances rythmées, ça passe beaucoup plus vite

Rouler seul le soir dans son garage c'est pas très FUN! C'est pourquoi les séances en visio, vous permettrons de rouler en groupe, en vous permettant d'échanger avec l'ensemble des participants sur les phases de récup, et **sans avoir peur de subir le rythme du groupe** lors que le rythme s'intensifie!

## \* Outils indispensables

Un Ordi avec une bonne connexion WIFI

Un Home Trainer avec un vélo posé à vos côtes habituelles.

**Un Capteur de puissance** avec Cadence afin de bien cibler vos zones de travail

**FAITES LE CHEZ VOUS  
MAIS PAS TOUT SEUL**

*A PLUSIEURS C'EST PLUS FACILE*

**SEANCES HOME TRAINER  
HIVERNALES EN VISIO**



**Jegou Sport  
Training**

*Chaque mercredi soir  
de Novembre à Février*

Séances coachées par Lilian chaque Mercredi soir de 19h15 à 20h15  
RDV 10/15' avant pour l'échauffement.

- Novembre: PPG - Cadence
- Déc. - Janvier: Force/Vélocité et Tonicité
- Février-Mars: Puissance & recherche de rythme

**TARIF**  
90€ les 14 Séances  
Du 6 Novembre au 5 Février 2025

## Inscription

Nom : PMA ou FTP connue:  
Prénom : @ :  
N° de Téléphone :  
Date de naissance :  
Personne à prévenir en cas d'accident :  
N° de Téléphone de la personne à prévenir :

### Aptitude physique :

- un certificat médical de « non contre-indication à la pratique de Cyclisme en compétition » ou une copie de licence à une fédération d'endurance (FFC, FFGT, UFOLEP, FFTri...).

17	16	15	14	13	12	11		
Echauffement		Corps de séance					Récup	
15'		45'					libre	