



Entraînement Hivernal ECP Guichen 2014/2015

Catégories : Seniors, Juniors, Cadets

Lieu de RDV : Cycles Poulain, Guichen

Sorties préparation

Entraînement foncier, allure régulière et modérée

Circuit : Guichen – Goven – Bréal – Bruz – Pont-Péan – Laillé (par Caliorne) – Guichen (39 kms) à parcourir 1 (cadet) ou 2 fois.

Samedi 13 décembre à 10h00

Samedi 20 décembre à 10h00

Mardi 23 décembre à 13h30

Vendredi 26 décembre à 13h30

Dimanche 28 décembre : sortie cyclo

Mardi 30 décembre : 10h00

Entraînement compétition

Samedi : Entraînement foncier avec accélérations programmées.

Dimanche : si sortie avec cyclos, respecter le rythme cyclo. Sinon groupe compétition à part, départ 5 à 10 minutes après le groupe cyclo.

Horaire unique de départ : 13h30

Samedi 3 janvier : Guichen, Lassy, Baulon, St Thurial, Bréal, Bruz, Pont-Péan (par la mine), Laillé (par caliorne), Guichen (50Kms) + Goven, Bréal, St Thurial, Goven, Guichen (85Kms)

Accélérations : St Thurial-Bréal ; Bruz-Pont-Péan ; St Thurial-Goven

Samedi 10 janvier : Guichen, Goven, Chavagne, Moigné, Le Rheu, L'Hermitage, Cintré, Mordelles, Bréal, Goven, Guichen (55) + La gare (Guichen-Bdc), Guignen, Lassy, vers Baulon, Les Landes Blanches, Goven, Guichen (92)

Accélérations : L'Hermitage-Cintré ; Bréal-Goven ; La Belle Etoile-Guignen

Samedi 17 janvier : Guichen, Lassy, Baulon, Bovel, La Chapelle Bouexic, Guignen, Bourg-des-Comptes, Crevin, Laillé, Guichen (58) + Goven, Chavagne, Bruz, Laillé, Guichen (95)

Accélérations : La Chapelle Bic-Guignen ; Crevin-Lailié ; Goven-Chavagne

Samedi 24 janvier : Guichen, Laillé, Crevin, Poligné, Pléchatel (par le Chatellier), St Malo de Phily (église), St Senoux, La gare (Guich-BdC), Guichen (55) + Lassy, Baulon, St Thurial, Bréal, Pont-Réan, La Taupinais, Guichen (98)

Accélérations : Le Chatellier-Pléchatel ; St Senoux-La Gare ; Lassy-Baulon ; Bréal-Pont-Réan

Samedi 31 janvier : Guichen, Bourg-des-Comptes, Crevin, Chanteloup, Corps-Nuds, Bourgbarré, Saint-Erblon, Orgères, Pont-Péan, Bruz, Goven, Guichen (63) + St Senoux, Pléchatel, Le Chatellier, Poligné, Crevin, Laillé, Guichen

Accélérations : Chanteloup-Bourgbarré ; Pont-Péan-Goven ; Pléchatel-Crevin

Samedi 7 février : Guichen, Goven, St Thurial, Treffendel, St Péran, Plélan, Maxent, Baulon, Goven, Pont-Réan (par la ZA Les Corbières puis Louvain), Guichen (67Kms) + Lassy, Baulon, St Thurial, Bréal, Goven, Guichen (105)

Accélérations : Treffendel-Plélan ; Maxent-Baulon ; Baulon-Bréal

Samedi 14 février : **Stage à Goven (MFR)**, prévoir la journée + début de soirée. Le matin sortie avec du dénivelé ; l'AM circuit roulant avec intensités au rythme course.

Dimanche 15 février : Sortie cyclo + Cyclo-cross l'AM (Pancé)

Samedi 21 février : Guichen, Goven, Chavagne, Moigné, Le Rheu, L'Hermitage, Pont de Pacé, Saint-Gilles, La Chapelle Thouarault, Cintré, Mordelles, Chavagne, Goven, Guichen (68) + la Gare (Guich-BdC), Guignen, La Chapelle-Bouexic, Baulon, Lassy, Guichen (107)

Accélérations : Le Rheu-Pont de Pacé ; Mordelles-Goven ; La Belle Etoile-La Chapelle Bxic

Dimanche 22 février : Prix d'ouverture si invitation

Samedi 28 février : Guichen, Goven, Bruz, Pont-Péan, Laillé (par Caliorne), Bourg-des-Comptes, Guignen, Lassy, Goven, Bruz, Pont-Péan, Laillé (par Caliorne) (retour vers Guichen pour cadets et PC (75)), Bourg-des-comptes, Guignen, Lassy, Goven, Guichen (115)

Accélérations : La gare-Lassy (les 2 tours) ; Lassy-Bruz

Dimanche 1^{er} mars : il n'y avait pas de course programmée à cette date lors de la réunion de calendrier, sortie avec cyclo.