

SPORT EN TÊTE SAISON 2017
 ENTRAÎNEMENTS DE SEMAINE
VERSION À JOUR: 3 MAI 2017

ENTRAÎNEMENT #	DATE	Heure	Lieu du stationnement	Lieu de l'entraînement	OBJECTIFS
1	MARDI 2 MAI	18h			ANNULATION
2	MARDI 9 MAI	18h	COMPLEXE SPORTIF MULTI FONCTIONNEL (230 Route de Fossambault, Saint-Augustin-de-Desmaures, QC G3A 0R3)	St-Augustin, près de l'usine Garneau	Travail quinconce, voie ferrée, virages, stabilité du tempo et dépassement en petit peloton
3	MARDI 16 MAI	18h	Centre communautaire Champigny, 7519 Boulevard Wilfrid-Hamel, Ville de Québec, QC G2G 1C2	Rue Sydney, rue Singapour – Par insdustriel 2.0 St-Augustin	Gestion du rythme et relance dans le final
4	JEUDI 18 MAI	18h	Centre communautaire Champigny, 7519 Boulevard Wilfrid-Hamel, Ville de Québec, QC G2G 1C2	Rang St-Denis et Rang St-Ange	Gestion du rythme et relance dans le finale, voie ferrée
5	MARDI 23 MAI	18h30	Rue de Bougainville et Wolfe dans Montcalm	Plaines d'Abraham, rue Ontario	Constance en faux plat
6	JEUDI 25 MAI	18h30	I.N.O. 2740 Rue Einstein, Ville de Québec, QC G1P 4S4	Parc Techno	Boire et manger / agilité, freinage rapide
7	MARDI 30 MAI	18h30	Annulé		
8	JEUDI 1ER JUN	18h30	Centre communautaire Champigny, 7519 Boulevard Wilfrid-Hamel, Ville de Québec, QC G2G 1C2	Rue Sydney, rue Singapour – Par insdustriel 2.0 St-Augustin	Gestion d'effort longue durée : simulation d'efforts comme lors des relais à 5
9	MARDI 6 JUIN	18h30	Rue de Bougainville et Wolfe dans Montcalm	Plaines d'Abraham, rue Garneau	Comment bien gérer l'effort pour bien monter une côte
10	JEUDI 8 JUIN	18h30	I.N.O. 2740 Rue Einstein, Ville de Québec, QC G1P 4S4	Parc Techno	Virages haute vitesse
11	MARDI 13 JUN	18h30	100 Impasse des Cageux, Ville de Québec, QC	Côte Ross	Comment bien gérer l'effort pour bien monter une côte

12	MARDI 20 JUN	18h30	À déterminer	À déterminer	Reprise de l'une des séances ou ou touche finale dans la côte Gagnon
----	--------------------	-------	--------------	--------------	---