



Réussir les longues distances



En 2019 se déroulera le prochain « Paris - Brest - Paris »

Cette randonnée exigeante de plus de 1200 km demande un engagement physique important. Pour pouvoir s'y inscrire, il faut avoir effectué des « brevets de qualification » de 200, 300, 400, 600 km.

2018 est donc déjà une année de préparation pour les futurs participants ; c'est dans le but d'aider chacun à réussir que

Le Comité Départemental de Cyclotourisme de la Mayenne vous invite à participer à une soirée formation sur le thème :

Se préparer le plus efficacement pour effectuer avec succès les plus longues randonnées

La soirée se déroulera le
Vendredi 2 mars à 20h 00
Au CREF de Laval, Salle Athènes, rue Pierre de Coubertin

Animateur : René ADAM, Instructeur Fédéral

Thèmes abordés :

Nécessité de l'entraînement ?

Quelles distances parcourir ? A quelle allure ? Combien de fois ?

Quelle aide peut m'apporter l'utilisation rationnelle du cardiofréquencemètre ?

Repérer sa « forme »