

Entraînement spécial vélo pour le club d'athlétisme

Liffré - 27 Juin

Responsable de la section hors-stade de l'USL athlétisme, Cédric Desancé organise à chaque fin de saison une séance d'entraînement un peu particulière. Cette année, c'était un entraînement « deux roues ».

« Les hors-piste ont beaucoup couru cette année, selon les plans de leurs trois entraîneurs. Proposer un entraînement vélo pouvait être sympa, certains des athlètes le pratiquant régulièrement, en complément de la course à pied », indique le responsable.

Mercredi, chaque athlète a choisi ce qui lui convenait le mieux. Soit l'entraînement « vélo route » : sortie vélo d'1 h 15 autour de Liffré, sur un rythme plutôt sportif, entraîné par Cédric Desancé. L'entraînement « chemin-loisirs », avec Christophe Merrer, qui a conduit une sortie d'1 h 15 dans les chemins de forêt, autour de Liffré, sur un rythme plus loisirs. Et pour les irréductibles « runners », ou pour celles et ceux qui ne disposent pas de vélo, une sortie footing d'1 h 15 était prévue en forêt ; Alain Roquet et Pascal Neveu encadraient le groupe.

L'entraînement se poursuit au mois de juillet. La reprise, pour la prochaine saison, aura lieu mercredi 2 septembre.

Renseignements sur l'USL athlétisme : athletisme.usliffre.org