

Soirée à Thème du VTV

Planification d'une saison cycliste

15 Mars 2019

Animée par les Docteurs Joris et Théotime RONFLET

Les nombreux adhérents du VTV ont assisté à la présentation et au débat menés par les frères médecins et cyclistes, afin de profiter de conseils et de poser leurs questions sur la façon d'optimiser leur capacités, de prendre du plaisir et de préserver leur santé en pratiquant leur sport favori : le vélo.





Ils ont abordé la progression de l'entraînement tout au long d'une année en abordant les thèmes liés à la pratique sportive comme la surveillance médicale, la préparation physique en fonction des objectifs, les différents types d'entraînement, la récupération, la diététique...



La diététique ???



Plaisir et convivialité

Telle est la devise du VTV



Petite mise au point avec Roland



Avant la mise en application pour le brevet des 200 du lendemain