

Challenge Hivernal 2019-2020.

Bonus 5 : Dimanche 9 février 2020 :

Epreuve Bonus du Challenge : 20 points en cas de participation.

Cela devait être le Bike and Run de la Ronde2Rouelles !!!

La tempête Ciara en a décidé autrement !!! Les vents violents n'ont pas permis d'organiser notre nouvelle épreuve annulée dès le vendredi 7 février au soir, Météo France ayant déclaré un avis de tempête pour la journée du dimanche!

Mais si le Club ne pouvait prendre aucun risque quant à la sécurité des compétiteurs et des bénévoles, il en était tout autre pour les Challengers à qui un plan B était proposé dès le samedi pour le dimanche matin, à l'abri des vents tempétueux dans les locaux de l'ex-CRJS.

Ce fut finalement une séance d'enchaînement : *home-trainer / CAP /home-trainer !!! !!!*

Rendez-vous :

- Sous-sol de l'ex-CRJS.

Horaires :

- Rendez-vous à 9h30 pour un début de séance à 10h, le temps de s'installer !
- **Séance de 2h ... et quelques minutes !**

Matos :

- Vélo de route.
- Home-trainer personnel ou prêt de ceux du Club.

Programme :

- **Premier bloc de 45 minutes de HT avec échauffement, travail technique, alternance de force/vélocité et de PMA.**
- **Enchaînements de 20 minutes de CAP (dont 5 X 30''-30'').**
- **Second bloc de HT avec des exercices de force et de résistance avant un retour au calme.**

20 points pour les 4 challengeuses : Aline, Emilie, Delphine D, Delphine G.

Merci à notre **Z'Amie Anaïs** pour sa présence appréciée !

20 points pour les 8 challengers : Ben, Franck, JoJo, LudoCacolac, Marco, Oscar, Philippe, Totof.

Les autres bénévoles de la R2R ont préféré rester sous la couette à l'abri du vent : dommage pour les points !!!