

## Entraînement structuré, quoi, comment ?

Cette communication s'adresse aux participants à la séance d'information du 23 mars 2018 donnée par HFR Sport (réf. News no3 du 13 mars 2018).

La prochaine séance est fixée le **vendredi 5 octobre 2018 à 19h30**

Conférence / Workshop

Alimentation du cycliste : les bases et les adaptations spécifiques pour une meilleure performance.

Pour une question d'organisation, merci de vous inscrire auprès de M. Vincent Gremaud, organisateur : (e-mail : [vincent.gremaud@softcom.pro](mailto:vincent.gremaud@softcom.pro) )

Nous espérons vous rencontrer nombreux lors de cette soirée.

Salutations sportives.

Au nom du comité  
Nicolas Jacquat, président

Organisateur  
Vincent Gremaud, membre O2MTB

Dans la roue d'O2MounTainBike :

