Published on *Federació Catalana de Ciclisme* (https://www.ciclisme.cat)



09/01/2012
Carretera

Reunió dels juvenils del CC Mollet per preparar la temporada

La segona jornada de trobada de l'equip júnior del Mollet ha tingut l´ objectiu principal d´ adaptació i relació entre companys. Pel els corredors han pedalejat gairebé 80 quilòmetres per culminar un entrenament de volum i un reconeixement del recorregut de la prova del Criterium Internacional que organitza el CC Mollet. Al mig dia, menjar Pic-Nic a la seu del club seguint unes pautes d'adaptació i de simulació de situacions que viuran els corredors i tècnics força vegades sobretot en els desplaçaments a carreres i així aprendre a ser autosuficients i organitzats.
A les 15:30 començà una ronda de tertúlies. La principal fou conduïda per Jaume Hernández (ex-professional, fisioterapeuta i tècnic esportiu) que actualment milita com fisioterapeuta personal de Joaquim Rodriguez al Katusha. Després d'unes extenses xerrades, alguns missatges van calar entre els joves per afrontar la nova temporada com la importància de no deixar d'estudiar i tenir objectius paral□lels de formació laboral i ciclisme.
Jaume Hernandez va parlar sobretot de "valors", de com el ciclisme aporta tolerància i voluntat, com ajuda a competir amb igualtat i que el sacrifici i el treball personal aplicat correctament (disciplina, organització per a l'entrenament, alimentació) ens aporta amb el temps els objectius desitjats.
Finalment, Jaume Hernandez va dirigir la xerrada cap a la planificació dels entrenaments, on es va

donar molta importància al "entrenament invisible" i al coneixement del nostre físic.

Nota de la direcció tècnica C.C. Mollet.

---

[1]

Links
[1] https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/3004601