

Après la fin de saison proclamée à Parthenay, le RVT n'a pas choisi d'hiberner. Au contraire, les entraînements font le plein, natation, course à pied, renforcement musculaire et vélo.



NATATION. Hier matin, le record a été battu, à la piscine Arago, avec **21 nageurs** ! Outre la quantité, la qualité est aussi au rendez-vous avec de nouveaux nageurs qui affolent les chronos. Après 1500 m d'endurance et d'éducatifs, entrecoupé de renforcement musculaire (abdos, gainage, pompes), il était question de faire un 100 m "chrono", départ au mur. Fabien Lefèvre a réalisé 1'12", Steeve 1'17", Eric D 1'22"...

VELO. Ce matin, nous étions encore une bonne douzaine, malgré la pluie persistante, pour une sortie vélo de 70/75 km. BRAVO les gars !! Si ça, ce n'est pas de la motivation, c'est en tout cas un club qui en veut !! Bravo à tous. AG: Je rappelle la date de l'Assemblée générale, le vendredi 18 novembre (20 h), à la maison des sports La Roche-sur-Yon.