

# SKI-CLUB PAYS ROCHOIS

## Compte-rendu du stage n°2 La Féclaz – du 26 au 29 août 2019

### GRUPE U12/U13 (+ Kilian)

		Ski-roues CL	Ski-roues SK	Course à pied	Marche	Renf. Muscu	Divers	Régénération	Aérobic	Aérobic nocive	PMA	Lactique	Vitesse	Gainage/RM	Train séparé	Commentaires
Lun	M		2h00					1h20	0h40							Exercices techniques et d'habiletés
	AM			1h15		0h30	0h20	0h20	0h50			0h25	0h30			Sprints plat montant 6 à 8" (x8), divers = foot pour les volontaires
Mar	M		2h00					0h30	0h30		1h00					KO Sprint : 4 séries 2 à 3' + 15' récup environ
	AM	2h00				0h20		1h15	0h45				0h20			Exercices techniques et d'habiletés
Mer	M	2h00						1h25	0h20					0h15		TS = Endurance force, Régén = Exercices techniques et d'habiletés
	AM			1h00	0h30	0h10	0h20	0h20	1h30				0h10			Footing-marche avec dénivelé, divers = foot pour les volontaires
Jeu	M		1h30					1h00	0h30							Séance biathlon avec quelques accélérations (relais)
	AM			0h45			0h40		0h45		0h40					Foot (pour les U12 : footing = 30min)

**TOTAL : 15h20**

Les exercices « techniques » sont notés en Régénération, et les parties « distances » en Aérobic. A chacun d'adapter la part de régénération/aérobic/aérobic nocive selon son ressenti.  
De même, pour le foot du dernier jour, adapter la durée entre Régénération ou PMA selon l'intensité.

### GRUPE U14

		Ski-roues CL	Ski-roues SK	Course à pied	Marche	Renf. Muscu	Divers	Régénération	Aérobic	Aérobic nocive	PMA	Lactique	Vitesse	Gainage/RM	Train séparé	Commentaires
Lun	M		2h00					0h30	1h30							Exercices techniques et d'habiletés
	AM			1h15		0h30	0h20	0h20	0h50			0h25	0h30			Sprints plat montant 6 à 8" (x8), divers = foot (régén.) pour les volontaires
Mar	M		2h00					0h30	0h30		1h00					KO Sprint : 4 séries 2 à 3' + 15' récup environ
	AM	2h00				0h20		0h55	0h45				0h20	0h20		TS = sans bâtons, Régén = Exercices techniques et d'habiletés
Mer	M	2h00						0h40	0h30					0h50		TS = end. Force + sans bâtons, Régén = Exercices techniques et d'habiletés
	AM			1h15	0h15	0h10	0h20	0h20	1h30				0h10			Footing-marche avec dénivelé, divers = foot pour les volontaires
Jeu	M		2h00					1h00	1h00							Exercices techniques et d'habiletés
	AM			0h45			0h40		0h45		0h40					Foot (séance biathlon pour Chloé, environ 1h15 ski-roues skate)

**TOTAL : 15h50**

Les exercices « techniques » sont notés en Régénération, et les parties « distances » en Aérobic. A chacun d'adapter la part de régénération/aérobic/aérobic nocive selon son ressenti.  
De même, pour le foot du dernier jour, adapter la durée entre Régénération ou PMA selon l'intensité.

## GROUPE U15/U16

		Ski-roues CL	Ski-roues SK	Course à pied	Marche	Renf. Muscu	Divers	Régénération	Aérobic	Aérobic nocive	PMA	Lactique	Vitesse	Gainage/RM	Train séparé	Commentaires
Lun	M		2h00					0h30	1h30							Exercices techniques et d'habiletés
	AM			1h20		0h30	0h20	0h30	0h50			0h25	0h30			10' base athlé (régén.), puis sprints plat montant 6 à 8" (x10) Divers = foot (régén.) pour les volontaires
Mar	M		2h00					0h30	0h30		1h00					KO Sprint : 4 séries 2 à 3' + 15' récup environ
	AM	2h00				0h20		0h55	0h45				0h20	0h20		TS = sans bâtons, Régén = Exercices techniques et d'habiletés
Mer	M	2h00						0h40	0h30						0h50	TS = end. Force + sans bâtons, Régén = Exercices techniques et d'habiletés
	AM			1h15	0h15	0h10	0h20	0h20	1h30				0h10			Footing-marche avec dénivelé, divers = foot pour les volontaires
Jeu	M		2h00					1h00	1h00							Exercices techniques et d'habiletés
	AM			0h45			0h40		0h45	0h40						Foot (séance biathlon pour certains, environ 1h15 ski-roues skate)

**TOTAL : 15h50**

Les exercices « techniques » sont notés en Régénération, et les parties « distances » en Aérobic. A chacun d'adapter la part de régénération/aérobic/aérobic nocive selon son ressenti.  
De même, pour le foot du dernier jour, adapter la durée entre Régénération ou PMA selon l'intensité.