

# SKI-CLUB PAYS ROCHOIS / Compte-rendu du stage n°3 / La Féclaz – du 20 au 23 octobre 2019

## GROUPE Mathieu

		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
Dim	M		2h15					1h15	1h00							
	AM	2h00			0h15			1h15	0h45				0h15			
Lun	M			1h30					1h10					0h20		Foulées bondissantes et sprints courts
	AM			1h00	1h15	0h10		1h10					1h15			Foot
Mar	M	2h00						0h45	1h00					0h15		Endurance force
	AM		2h00		0h15			1h00	0h45			0h15	0h15			
Mer	M		1h25						0h45		0h40					Exercice KO sprint
	AM		1h45		0h15			1h15	0h30				0h15			

**TOTAL : 16h05**

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.

## GROUPE Christophe

		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
Dim	M	2h15						0h45	1h30							
	AM		2h00		0h15			1h00	1h00				0h15			
Lun	M			1h30					1h30							
	AM			1h00	1h15	0h10		1h10					1h15			Foot
Mar	M	2h00						0h30	0h30			0h30		0h30		Train sép = alternance sans bâtons/poussée avec zones dynamiques
	AM		2h00		0h15			1h00	0h45				0h15	0h15		Train sép = 1 temps dynamique en bosse
Mer	M		1h25						0h45		0h40					Exercice KO sprint
	AM		1h45		0h15			1h15	0h30				0h15			

**TOTAL : 16h05**

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.

## BIATHLON

		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
Mar	M		1h15						0h45				0h30			Tir 10m U12 + Elise + Lise + Baptiste
Mar	AM		2h00		0h15			1h15	0h30				0h15	0h15		Tir 50m + Train sép = 1 temps dynamique en bosse Chloé + Marie
Mar	AM		1h45		0h15				1h15				0h30	0h15		Tir 10m U13 + U14 (sauf Chloé, Elise, Lise, Baptiste)