

SKI-CLUB PAYS ROCHOIS / Compte-rendu du stage n°1 / La Féclaz – du 07 au 10 juillet 2021

GROUPE U12-U13

		Ski-roues CL	Ski-roues SK	Course à pied	Marche	Renf. Muscu	Divers	Régénération	Aérobic	Aérobic nocive	PMA	Chrono/Compétition	Vitesse	Gainage/RM	Train séparé	Commentaires
Mer	M	1h45					1h00	0h45								1h45 régénération pour les U12
	AM		2h00		0h20	*	0h55	0h45		*		0h20	0h20			1h40 régénération + 20' vitesse pour les U12 * Foot 25' pour certains
Jeu	M	2h00					1h15	0h30						0h15		Endurance force
	AM			0h45	1h00			1h45								
Ven	M		2h00				1h00	0h30				0h30				
	AM			0h35		0h25	0h40	0h15	0h20	0h40			0h25			Foot et passe à 10. Base athlé en course à pied
Sam	M		2h00				0h55	0h30		0h35						
	AM		2h00				1h45	0h15								Séance biathlon, slaloms et jeux

TOTAL : 15h40

Les exercices « techniques » sont notés en Régénération, et les parties « distances » en Aérobic. À chacun d'adapter la part de régénération/aérobic/aérobic nocive selon son ressenti.

GROUPE U14 et +

		Ski-roues CL	Ski-roues SK	Course à pied	Marche	Renf. Muscu	Divers	Régénération	Aérobic	Aérobic nocive	PMA	Chrono/Compétition	Vitesse	Gainage/RM	Train séparé	Commentaires
Mer	M	1h50						1h30							0h20	Endurance force
	AM		1h50		0h25	*	0h35	0h45		*		0h30	0h25			* Foot 25' pour certains
Jeu	M	2h00						2h00								Distance et technique
	AM			1h00	1h15			2h15								
Ven	M		2h00					1h30				0h30				Distance et technique
	AM			0h45		0h30	0h45	0h15	0h30	0h45			0h30			Foot et passe à 10. Base athlé en course à pied
Sam	M		2h00	**				0h40	0h45	0h35						** Séance en course à pied pour Léa, Lina et Kilian (PMA)
	AM		2h00					1h30	0h30							Séance biathlon, slaloms et jeux

TOTAL : 16h20

Les exercices « techniques » sont notés en Régénération, et les parties « distances » en Aérobic. À chacun d'adapter la part de régénération/aérobic/aérobic nocive selon son ressenti.