

SKI-CLUB PAYS ROCHOIS / Compte-rendu du stage n°2 / La Féclaz – du 23 au 26 août 2021

GROUPE « DEBUTANTS » (Maxime)

		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
Lun	M		1h50				1h50									
	AM			1h00		0h45	0h15*	0h30				0h15	0h45			* Base athlé
Mar	M		1h45				1h45									
	AM			1h30		0h30		1h30					0h30			Footing dénivelé
Mer	M	2h15					2h15									
	AM		2h00				0h30	1h00				0h30				
Jeu	M	2h00					1h15	0h45								Aérobic avec zones d'alternance d'allures
	AM		1h15				1h15									Biathlon

TOTAL : 14h50

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 U12-U13 (Corentin)

		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
Lun	M		1h50				0h45	0h35						0h30*		* distance sans bâtons
	AM			1h00		0h45	0h15*	0h30				0h15	0h45			* Base athlé
Mar	M		2h00				1h30	0h30								Technique et slaloms
	AM			1h30		0h30		1h30					0h30			Footing dénivelé
Mer	M	2h00					0h30	0h45						0h45*		* Endurance force (plusieurs séries)
	AM		2h00				0h30	1h00				0h30				Exercice régularité
Jeu	M	2h00					1h15	0h45								Aérobic avec zones d'alternance d'allures
	AM		1h15				1h15									Biathlon, slaloms, jeux

TOTAL : 14h50

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 + (Christophe)

		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
Lun	M	1h45					0h15	1h00								Alternance endurance force – sans bâtons
	AM		1h45		0h30		0h35*	0h45				0h25	0h30			* Base athlé 20' + récup 15'
Mar	M		2h15				0h45	1h30								
	AM		1h30		0h30			1h30					0h30			Footing dénivelé
Mer	M	2h15					0h30	1h20				0h25				
	AM		1h15				0h15	1h00								Exercice régularité + séance biathlon (1h + 1h pour les non biathlètes)
Jeu	M		2h00				1h45	1h00			0h15					Chrono, échauffement-récup, technique
	AM		1h45				1h30	0h15								Aérobic avec quelques accélérations longue Séance slaloms et jeux

TOTAL :	15h30
----------------	--------------

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.