

# SKI-CLUB PAYS ROCHOIS / Compte-rendu du stage n°3 Plans d'Hotonnes – du 03 au 06 novembre 2021

## GROUPE « U12-U13 » (Mathieu-Maxime)

		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
Mer	M			1h20				1h20								
	AM			0h45	0h35	0h15			1h20				0h15			
Jeu	M		1h00					1h00								Séance biathlon écourtée
	AM		2h00					1h00	1h00							
Ven	M	1h45						1h15	0h30							
	AM	1h45						0h15	1h00			0h30				
Sam	M		1h45					0h35	0h30		0h35					Exercice KO Sprint – 3 x 1500m (10-12' récup)
	AM		1h45					1h45								Slaloms
		<b>TOTAL :</b>						<b>13h00</b>								

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 bâtons	Renf. Muscu	Divers	Régénération	Aérobic	Aérobic nocive	PMA	Lactique	Vitesse	Gainage/RM	Train séparé	Commentaires
Mer	M			1h30					1h30							
	AM				1h45				1h45							Montées téléskis
Jeu	M		2h00						1h50				0h10			
	AM		1h30					0h50	0h30	0h10						Biathlètes
			2h00					1h10	0h30	0h20						Non biathlètes
Ven	M	2h-2h15							1h40-1h55					0h20		
	AM	1h45							1h45							
Sam	M		1h45					0h40	0h30		0h35					Exercice KO Sprint – 3 x 1500m (10-12' récup)
	AM		1h45					0h30	0h30			0h30				Slaloms
		<b>TOTAL :</b>						<b>14h – 15h</b>								

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.