

SKI-CLUB PAYS ROCHOIS / Compte-rendu du stage n°3 / Plans d'Hotonnes - du 02 au 05 novembre 2022

GROUPE U12-U13

		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	1h45						1h45								Distance & technique
	AM		2h15					2h15								Distance & technique
Jeu	M		2h00					2h00								Distance & technique
	AM			0h30	0h45	0h30			1h15					0h30		Montées des téléskis
Ven	M			1h30					1h20				0h10			
	AM			0h20		1h00		0h20						1h00		
Sam	M	2h00						1h00	1h00							Séance sur route
	AM		1h30					0h45			0h45					Triple qualification de sprint

TOTAL : 14h05

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+

		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		2h00					0h30	0h40				0h30		0h20	TS = sans bâtons/1 bâton/1 temps
	AM	2h00				0h15			2h00					0h15		Tour de la Chandeuse + Montée Plans
Jeu	M		2h00*	**				2h00*								* + 15' pour les U16/U17. Tour Hotonnes-Ruffier + Montée Plans ** Réveil musculaire 25' pour les garçons
	AM			1h30*	0h15	0h15		1h00*		0h45				0h15		* + 15' pour les garçons
Ven	M			1h30*		0h10		1h30*						0h10		* + 15' pour Mallory/Alexis
	AM			0h50		0h40		0h50						0h40		Gainage Norvégien
Sam	M		2h00					0h45	0h45				0h30			
	AM		1h30					0h45			0h45					Triple qualification de sprint (pour les non biathlètes)

TOTAL : 15h-16h

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.