

SKI-CLUB PAYS ROCHOIS / Compte-rendu du stage n°1 / Plans d'Hotonnes – du 24 au 26 août 2023

GROUPE 1 (Joss & U16+)

		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	
Jeu	M		2h15					0h30	1h30							TS = sans bâtons/1 bâton/1 temps	
	AM	2h30						0h45	1h15							TS = poussée	
Ven	M		1h45	0h15				1h05	0h20		0h35					Triple qualification de sprint	
	AM		1h30	0h20		0h20		0h50	1h00				0h20				
Sam	M		1h35					0h20	0h45			0h30				Séance plus courte pluie	
	AM			0h45			0h30	0h30	0h45							Sport co	
		TOTAL :				11h45											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 2 (Baptiste & U14/U15)

		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	
Jeu	M		2h00					1h00	1h00								
	AM	2h30						1h45	0h30					0h15		TS = poussée	
Ven	M		1h45	0h15				1h05	0h20		0h35					Triple qualification de sprint	
	AM		1h30	0h20		0h15		1h00	0h50				0h15				
Sam	M		1h35					0h20	0h45			0h30				Séance plus courte pluie	
	AM			0h45			0h30	0h30	0h45							Sport co	
		TOTAL :				11h25											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 3 (Maxime & 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	
Jeu	M		2h00					1h40	0h20								
	AM	2h30						1h30	0h45					0h15		TS = poussée, aérobic = 3 x 15min	
Ven	M		1h45	0h15				1h05	0h20		0h35					Triple qualification de sprint	
	AM		1h30	0h20		0h10		1h00	0h50				0h10				
Sam	M		1h30					0h40	0h30			0h20				Séance plus courte pluie	
	AM			0h45			0h30	0h30	0h45							Sport co	
		TOTAL :				11h15											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.