

SKI-CLUB PAYS ROCHOIS / Compte-rendu du stage n°2 / Plans d'Hotonnes – du 21 au 25 octobre 2023

GROUPE U12-U13

		Ski-roues CL	Ski-roues SK	Course à pied	Marche	Renf. Muscu	Divers	Régénération	Aérobic	Aérobic nocive	Compétition	KO Sprint	Vitesse	Gainage/RM	Train séparé	Commentaires
Sam	M		2h00					1h30	0h30							
	AM		2h00					1h30	0h30							
Dim	M		2h10					1h20	0h50							
	AM	1h40				0h15		0h50	0h50					0h15		
Lun	M		1h00	0h50				0h40	1h10							
	AM	2h05				0h15		1h15	0h30			0h20	0h15			
Mar	M			1h45					1h35					0h10		TS = travail de jambes
	AM		1h20					0h25	0h40	0h10	0h05					1 qualification, puis poursuite (3km)
Mer	M	1h45						0h45	1h00							
	AM		1h45					0h45	1h00							

TOTAL : 18h50

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	Seuil	Compétition	KO Sprint	Vitesse	Gainage/RM	Train séparé	Commentaires
Sam	M		2h10					0h45	1h00				0h25			
	AM	2h20				0h10			2h20				0h10			
Dim	M		2h15					0h50	0h55	0h30						Travail d'allures au seuil = 4 x 4'30 effort – 5'30 récup environ
	AM	2h10				0h20			1h50				0h20	0h20		TS = poussée
Lun	M		1h15	0h45				0h30	1h30							(tout en aérobic pour les U16+ et U15h)
	AM	2h00				0h15			2h00				0h15			15min de moins pour les U14
Mar	M			2h00					2h00							Footing marche avec dénivelé (1h30 pour certains)
	AM		1h25					0h40	0h30	0h10	0h05					1 qualification, puis poursuite (4.5km)
Mer	M		1h50					0h25	1h25							Travail départs (U14 et blessés : 1h10 aérobic + 0h40 régénération)
	AM			0h55		0h40	0h40	0h40	0h30			0h25				Sport co

TOTAL : 20h30

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.