

# SKI-CLUB PAYS ROCHOIS / Compte-rendu stage Font-Romeu – du 21 au 28 octobre 2024

## GROUPE U12-U13

|     |    | Ski-roues CL | Ski-roues Sk | Course à pied | Marche | Renf. Muscu | Divers | Régénération | Aérobic | Seuil | Compétition | PMA  | Vitesse | Gainage/RM | Train séparé | Commentaires  |
|-----|----|--------------|--------------|---------------|--------|-------------|--------|--------------|---------|-------|-------------|------|---------|------------|--------------|---|
| Lun | M  |              |              | 1h            |        |             |        |              | 1h      |       |             |      |         |            |              | Réveil musculaire du matin (10-15', sauf 25' le dernier jour) |
|     | AM |              |              | 0h45          |        |             |        |              | 0h45    |       |             |      |         |            |              |   |
| Mar | M  |              | 2h           |               |        |             |        | 1h           | 1h      |       |             |      |         |            |              | Piste   |
|     | AM |              |              | 1h            | 0h35   | 0h40        |        |              | 1h35    |       |             |      | 0h40    |            |              | Etang de Pradelle   |
| Mer | M  |              | 2h           |               |        |             |        | 1h30         | 0h30    |       |             |      |         |            |              | Piste   |
|     | AM |              |              |               | 2h30   |             |        |              | 2h30    |       |             |      |         |            |              | Cambre d'Aze (2750m)  |
| Jeu | M  | 2h           |              |               |        |             |        | 1h30         | 0h30    |       |             |      |         |            |              | Piste   |
|     | AM |              |              | 0h45          | 1h     |             |        |              | 1h45    |       |             |      |         |            |              | Lac des Bouillouses (tour des Étangs)                         |
| Ven | M  | 1h           |              | 0h30          |        |             |        | 0h30         | 1h      |       |             |      |         |            |              | Montée barrage des Bouillouses                                |
|     | AM |              | 2h           |               |        |             |        | 1h45         |         |       |             | 0h15 |         |            |              | Piste   |
| Sam | M  |              |              | 1h05          |        | 0h30        |        | 0h30         | 0h30    |       | 0h05        |      | 0h30    |            |              | Travail régularité / à fond sur stade athlétisme              |
|     | AM |              |              |               |        | 0h45        | 1h     | 0h30         |         | 0h30  |             |      | 0h45    |            |              | Sport co  |
| Dim | M  |              | 1h30         |               |        |             |        | 1h           | 0h30    |       |             |      |         |            |              | Piste   |
|     | AM |              |              | 0h45          |        |             | 1h     | 1h35         |         | 0h10  |             |      |         |            |              | Chrono 2000m sur stade athlétisme + sport co                  |

**TOTAL : 24h20**

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 | PMA    | Vitesse | Gainage/RM | Train séparé | Commentaires  |
|-----|----|--------------|--------------|---------------|---------|-------------|--------|--------------|---------|-------|-------------|--------|---------|------------|--------------|---|
| Lun | M  |              |              | 1h            |         |             |        |              | 1h      |       |             |        |         |            |              | Réveil musculaire du matin (10-15', sauf 25' le dernier jour)           |
|     | AM |              |              | 0h45          |         |             |        |              | 0h45    |       |             |        |         |            |              |   |
| Mar | M  |              | 2h           |               |         |             |        | 0h45         | 1h15    |       |             |        |         |            |              | Piste, travail régularité   |
|     | AM |              |              | 1h            | 0h35    | 0h40        |        |              | 1h35    |       |             |        | 0h40    |            |              | Etang de Pradelle   |
| Mer | M  |              | 2h           |               |         |             |        |              | 2h      |       |             |        |         |            |              | Ur – Font-Romeu   |
|     | AM |              |              |               | 2h15    |             |        |              | 2h15    |       |             |        |         |            |              | Cambre d'Aze (2750m)  |
| Jeu | M  | 1h45         |              |               | (0h30)* |             |        | 0h45         | 1h      |       |             |        | (0h30)* |            |              | Col de la Perche – Font-Romeu + piste / (*) Muscu avec charge pour U16+ |
|     | AM |              |              | 0h45          | 1h      |             |        |              | 1h45    |       |             |        |         |            |              | Lac des Bouillouses (tour des Étangs)                                   |
| Ven | M  | 1h15         |              | 1h            |         |             |        |              | 2h15    |       |             |        |         |            |              | Montée barrage des Bouillouses SR + retour Font-Romeu CàP               |
|     | AM |              | 1h30 *       |               |         |             |        |              | 1h10 *  |       |             | 0h20 * |         |            |              | Piste (biathlètes = 0h50 rég. + 0h10 vitesse)                           |
| Sam | M  |              |              | 1h            |         | 0h45        |        | 0h40         |         |       | 0h20        |        | 0h45    |            |              | Stade athlétisme → 12 x 45''+45'' (allure VMA) / Gainage norge + placmt |
|     | AM |              |              |               |         | 0h45 *      | 1h     | 0h30         |         | 0h30  |             |        | 0h45 *  |            |              | Sport co / (*) Muscu avec charge pour U15+                              |
| Dim | M  |              | 1h15         |               |         |             |        | 1h           |         | 0h15  |             |        |         |            |              | Chrono sur piste  |
|     | AM |              |              | 1h            |         |             | 1h     | 1h           | 1h      |       |             |        |         |            |              | Sport co  |

**TOTAL : 24h45**

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.