

SKI-CLUB PAYS ROCHOIS / Compte-rendu stage Hautes-Alpes – du 20 au 27 octobre 2025

GROUPE U12-U13

		Ski-roues CL	Ski-roues SK	Course à pied	Marche	Renf. Muscu	Divers	Régénération	Aérobic	Seuil	Compétition	PMA	Vitesse	Gainage/PM	Train séparé	Commentaires
Lun	M															
	AM			01:30		00:30			01:30				00:30			
Mar	M		02:00					01:15	00:45							Piste ski-roues, aérobic = 3 x 15'
	AM		02:00					01:00	00:45			00:15				Piste ski-roues, aérobic = 3 x 15'
Mer	M	02:00						01:15	00:45							Piste ski-roues, aérobic = 3 x 15'
	AM		02:00					01:15	00:45							Piste ski-roues, aérobic = 3 x 15'
Jeu	M			01:00		01:15			01:00				01:15			
	AM	02:00						01:15	00:45							Piste ski-roues, aérobic = 3 x 15'
Ven	M	02:00						00:50	01:00			00:10				Montée Ceillac + piste
	AM				02:30				02:30							Crête de Vars depuis Val d'Escreins
Sam	M		01:30					00:30	00:55			00:05				Travail d'allures sur piste
	AM		01:15			00:45		01:15				00:45				Slaloms, puis foot ou flag (PMA ou Régénération)
Dim	M	01:45						00:40	00:50			00:15				Montée Ceillac + piste
	AM				02:20				02:20							Lacs miroir + Saint-Anne (Ceillac)
Lun	M	00:35	00:45					00:20	00:45			00:15				Triple chrono (environ 3 x 5' : indiv CL, indiv SK, mass SK)
	AM															

TOTAL : 27:40

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/PM	Autre	Commentaires
Lun	M															
	AM			01:50		00:15			01:50				00:15			
Mar	M		02:00					00:15	01:15			00:30				Piste ski-roues
	AM	01:30				00:40			01:30				00:40			Montée Risoul (± 10min)
Mer	M	02:00						00:30	01:00	00:10		00:10		00:10		Travail d'allures sur piste (0:10 autre = aérobic nocive)
	AM		02:10					01:20	00:50							Montée Ceillac + piste
Jeu	M			01:00		01:00			01:00				01:00			
	AM		02:15					01:00	01:15							
Ven	M		02:00					01:15	00:30			00:10		00:05		PMA = relais 8x30-30'', Autre = Qualif sprint
	AM				02:30				02:30							Crête de Vars depuis Val d'Escreins
Sam	M	01:55							01:55							Abriès (L'Echalp) depuis Château Queyras
	AM		01:15			00:45		01:15				00:45				Slaloms, puis foot ou flag (PMA ou Régénération)
Dim	M	01:15	01:00					01:00	00:45			00:10		00:20		Autre = endurance force
	AM				02:20				02:20							Lacs miroir + Saint-Anne (Ceillac)
Lun	M		01:15					01:00		00:15						Chrono fin de stage
	AM															

TOTAL : 28:55

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.