SKI-CLUB PAYS ROCHOIS / Compte-rendu stage Vercors – du 17 au 23 octobre 2026

GROUPE U12-U13

		Ski-roues CL	Ski-roues SK	Course à pied	Trail	Renf. Muscu	Divers	Régénération	Aérobie	Seuil	Compétition	PMA	Vitesse	Gainage/RM	Train séparé	Commentaires
Lun	M			00:45		00:20			00:45					00:20		
	AM		02:00					00:50	01:10							
Mar	M		02:15					01:10	00:40				00:25			
	AM			01:10		00:40			01:10					00:40		
Mer	M				02:50				02:50							Col Vert
	AM	02:15						01:00	01:15							
Jeu	M			00:30		00:50			00:25				00:05	00:50		
	AM						01:00	01:00								
Ven	M		02:20					01:05	01:15							
	AM				01:30			00:30	01:00							Pas de la Balme
Sam	M		01:30					00:30	00:45		00:15					Chrono
	AM	02:10						01:35	00:35							
Dim	M	01:00					00:10	00:10	01:00				00:15			Sport co
	AM						00:45	00:45								Sport co
Lun	M															
	AM															

TOTAL : 24:00

Les exercices « techniques » sont notés en Régénération, et les parties « distances » en Aérobie. À chacun d'adapter la part de régénération/aérobie/aérobie nocive selon son ressenti.

GROUPE U14 et +

		Ski-roues CL	Ski-roues SK	Course à pied	Trail	Renf. Muscu	Divers	Régénération	Aérobie	Seuil	Compétition	PMA	Vitesse	Gainage/RM	Autre	Commentaires
Sam	M			01:10					01:10							Footing Lans-en-Vercors
	AM		02:00					00:45	01:15							Découverte pistes Corrençon
Dim	M	02:00						00:55	01:00			00:05				Travail d'allures sur piste
	AM			01:45		00:20			01:45					00:20		Footing « plat » dans la Vallée (1h30 à 1h45)
Lun	M				02:15				02:15							Col Vert
	AM		02:00					00:30	00:50				00:40			-> pour les fondeurs, pour les biathlètes : 45' aéro + 25' vitesse + 40' rég.
Mar	M			00:45		01:00			00:45					01:00		Encore de la pluie;)
	AM			00:30			01:00	01:00	00:30							Séance patinoire
Mer	M		02:10					00:45	01:00				00:25			
	AM				01:45				01:30						00:15	Pas de la Balme + Foulées bondissantes
Jeu	M		01:30					00:45	00:30		00:15					Chrono
	AM		02:10					00:30	01:15				00:15	00:10		-> pour les fondeurs, pour les biathlètes : 45' aéro + 45' rég.
Ven	M	01:30							01:30							Séance sur route
	AM						00:45	00:45								Sport co
Sam	M															
	AM															

TOTAL : 24:35

Les exercices « techniques » sont notés en Régénération, et les parties « distances » en Aérobie. À chacun d'adapter la part de régénération/aérobie/aérobie nocive selon son ressenti.