

STAGE VELOROC LA LONDE

Groupe Juniors Filles, Cadettes, Cadets

Samedi 26 février 2010

Matin		
Temps	Intensités	Exercices
Km		
Remarques		Cadence de pédalage:
		Objectifs:
Parcours		

Total
journée **56** **02:00**

Après-midi / départ 14h30		
Temps	Intensités	Exercices
02:00	i1.i2.i6	Sortie en endurance (i1.i2), avec 6 accélérations progressives de 15" (i6)
Km		
56		
Remarques		Cadence de pédalage: + de 90 rpm sur le plat & + de 80 rpm en montée
		Objectifs: Début du stage, prise de contact. Sensations d'aisance de pédalage et respiratoire. Sensations de puissance maximale lors des accélérations.
Parcours		La Londe - Pas du Cerf - Col du Babaou - Bormes les mimosas - La Londe

Total
stage **56** **02:00**

Dimanche 27 février 2010

Matin		
Temps	Intensités	Exercices
		repos, relaxation, travail de respiration, étirements.
Km		
Remarques		Cadence de pédalage:
		Objectifs:
Parcours		

Total
journée **56** **02:00**

Après-midi / départ 14h30		
Temps	Intensités	Exercices
02:00	i2.i3.i4.i5	Col du CaguoVen: 1x(10"/15"/20"/30"/45"/30"/20"/15"/10"), récupération = tps d'effort (ex: 10" en i5/10" en i1/15" en i5...) Col du Babaou: 1x(1'2'/3'/2'/1') récupération = tps d'effort
Km		
56		
Remarques		Cadence de pédalage: supérieur à 90 rpm
		Objectifs: Travail de la VO ² max et de la PMA. Attention à bien récupérer entre les efforts et les séries.
Parcours		La Londe - Bormes les Mimosas - Col du Babaou - Pas du Cerf - La Londe

Total
stage **112** **04:00**

STAGE VELOROC LA LONDE

Groupe Juniors Filles, Cadettes, Cadets

Lundi 28 février 2010

Matin / départ 8h45		
Temps	Intensités	Exercices
02:15	i2.i3.i4.i5	Par groupe de niveau de 5 coureurs (type CLM par équipe): 1 série de 4x(1' en i4+ / 4' en i2)
Km		
64		
Remarques		Cadence de pédalage: + de 90 rpm durant les exercices et libre pendant la récupération. Objectifs: Développement de la PMA et de la résistance. Se concentrer sur sa respiration, ample et efficace.
Parcours		La Londe - Pierrefeu - Collobrières - Col du Babaou - Bormes les Mimosas - La Londe

Total journée 64 02:15

Après-midi		
Temps	Intensités	Exercices
		repos, relaxation, travail de respiration, étirements.
Km		
Remarques		Cadence de pédalage: Objectifs:
Parcours		

Total stage 176 06:15

Mardi 1er mars 2010

Matin		
Temps	Intensités	Exercices
		repos, relaxation, travail de respiration, étirements.
Km		
Remarques		Cadence de pédalage: Objectifs:
Parcours		

Total journée 0 01:30

Après-midi / départ à 15h30		
Temps	Intensités	Exercices
01:30	i1.i7	Récupération active avec 6 sprints de 10"
Km		
45		
Remarques		Cadence de pédalage: + de 90 rpm Objectifs: Récupération
Parcours		La Londe - Presqu'île de Giens- La Londe

Total stage 176 07:45

STAGE VELOROC LA LONDE

Groupe Juniors Filles, Cadettes, Cadets

Mercredi 2 mars 2010

Matin / départ 9h30		
Temps	Intensités	Exercices
03:30	i1.i2.i3.i6.i7	Mini course sur route (classement par bonification): <u>5</u>
Km		sprints: Rayol; Cavalaire; St Tropez; Collobrières; La Londe
100		5 GPM: Côte de la Manne; La Croix Valmer; La Garde Freinet; ND des Anges; Pas du Cerf
Remarques		Cadence de pédalage: Libre
		Objectifs: Travail d'endurance et de capacité anaérobie
Parcours		La Londe - Bormes - Le Lavandou - Cavalaire - St Tropez-Grimaud - Col du Taillude - Collobrières - Pas du cerf - La Londe

Total
journée **100 03:30**

Après-midi		
Temps	Intensités	Exercices
		repos, relaxation, travail de respiration, étirements.
Remarques		Cadence de pédalage:
		Objectifs:
Parcours		

Total
stage **276 11:15**

Jeudi 3 mars 2010

Matin / départ 9h30		
Temps	Intensités	Exercices
02:30	i1.i2.i7	Récupération active avec 2 séries de 10*(6"/54"), RIS=30'
Km		
75		
Remarques		Cadence de pédalage: Libre
		Objectifs: Récupération
Parcours		La Londe-Hyères-La Valette-Mont Faron-La Valette-Hyères-La Londe

Total
journée **75 02:30**

Après-midi		
Temps	Intensités	Exercices
		repos, relaxation, travail de respiration, étirements.
Remarques		Cadence de pédalage:
		Objectifs:
Parcours		

Total
stage **351 13:45**

STAGE VELOROC LA LONDE

Groupe Juniors Filles, Cadettes, Cadets

Vendredi 4 mars 2010

Matin / départ 9h00		
Temps	Intensités	Exercices
02:00	i1.i4.i5	Chrono dans le Babaou
Km		
56		
Remarques	Cadence de pédalage: libre	
	Objectifs:	
Parcours	La Londe - Pas du cerf - Col du Babaou - Bormes les mimosas - La Londe	

**Total
journée 56 02:00**

Temps	Intensités	Exercices
Km		
Remarques	Cadence de pédalage:	
	Objectifs:	
Parcours		

**Total
stage 407 15:45**