

STAGE VELOROC LA LONDE

Lundi 5 mars 2012

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

Total journée **56** **02:00**

Après-midi		
Temps	Intensités	Exercices
02:00	i1.i2.i3.i4	Sortie en endurance avec 2 pyramides dans le Col du Babaou: (10"/15"/20"/30"/45"/30"/20"/15"/10"), Temps de récup = temps d'effort, Récup inter série = 10' en i1 en descente
Km		
56		
Remarques	Cadence de pédalage: + de 90rpm en endurance et libre pendant les exercices	
	Objectifs: Développement de la VO ² max et de la PMA.	
Parcours	La Londe - Pierrefeu - Col du Babaou - Bormes les mimosas - La Londe	

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

Mardi 6 mars 2012

Matin		
Temps	Intensités	Exercices
03:00	i2.i3.i4.i5	<u>Exercice "Gimenez" de Pierrefeu jusqu'au Babaou</u> : 9x(4' en i3/1' en i5), + <u>Col du Babaou 2</u> : 12x(15"/15") en accélération progressive
Km		
80		
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 - Col du Babaou - Collobrières - Col du Babaou - Bormes les Mimosas - La Londe	

Total journée **125** **04:30**

(Option) Après-midi		
Temps	Intensités	Exercices
01:30	i1.i2	Récupération active en vélocité
Km		
45		
Remarques	Cadence de pédalage: Supérieur à 90 rpm	
	Objectifs: Récupération	
Parcours	La Londe - Presqu'île de Giens - La Londe	

Total stage **181** **06:30**

STAGE VELOROC LA LONDE

Mercredi 7 mars 2012

Matin		
Temps	Intensités	Exercices
03:45	i1.i2.i3.i4	Sortie en groupe. Départ en endurance (i2.i3) par le bord de mer jusqu'à St Tropez (rester groupé). Puis "mini-course de côte" dans le Col de Taillude. Retour en endurance par le Pas du Cerf. Option retour Babaou pour les plus costauds.
Km		
95		
Remarques		Cadence de pédalage: libre
		Objectifs: Entraînement en endurance et travail de seuil/PMA dans le Col de Taillude.
Parcours		La Londe - Le Lavandou - Cavalaire - St Tropez - Grimaud - Col du Taillude - Collobrières - Pas du Cerf - La Londe

Total journée **95 03:45**

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

Total stage **276 10:15**

Jeudi 8 mars 2012

Matin		
Temps	Intensités	Exercices
03:00	i2.i3.i4.i5	<u>Exercice "Gimenez" de Pierrefeu jusqu'au Babaou :</u> 9x(4' en i3/1' en i5), + <u>Col du Babaou 2:</u> 14x(15"/15") en accélération progressive
Km		
80		
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 - Col du Babaou - Collobrières - Col du Babaou - Bormes les Mimosas - La Londe

Total journée **80 04:30**

(Option) Après-midi		
Temps	Intensités	Exercices
01:30	i1.i2	Récupération active en vitesse
Km		
45		
Remarques		Cadence de pédalage: Supérieur à 90 rpm
		Objectifs: Récupération
Parcours		La Londe - Presqu'île de Giens - La Londe

Total stage **356 14:45**

STAGE VELOROC LA LONDE

Vendredi 9 mars 2012

Matin		
Temps	Intensités	Exercices
02:00	i1.i4.i5	"CHRONO BABAOU" Départ par le Pas du Cerf à allure tranquille en restant groupé. Chrono dans le Col du Babaou. Retour tranquille par Bormes Les Mimosas et bord de mer.
Km		
56		
Remarques		Cadence de pédalage: libre Objectifs: Réaliser un excellent test chrono afin de juger son état de forme actuel
Parcours		La Londe - Pas du cerf - Col du Babaou - Bormes les mimosas - La Londe

**Total
journée** **56** **02:00**

Après-midi		
Temps	Intensités	Exercices
Remarques		Cadence de pédalage: Objectifs:
Parcours		

**Total
stage** **412** **16:45**

STAGE VELOROC LA LONDE