

STAGE VELOROC LA LONDE

Groupe Elites / Espoirs

Samedi 26 février 2010

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

Après-midi / départ 14h30		
Temps	Intensités	Exercices
02:00	i1.i2.i6	Sortie en endurance (i1.i2), avec 10 accélérations progressives de 15" (i6)
Km		
56		
Remarques	Cadence de pédalage: + de 90rpm 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 - Pierrefeu - Col du Babaou - Bormes les mimosas - La Londe	

Total journée 56 02:00

Total stage 56 02:00

Dimanche 27 février 2010

Matin / départ 9h00		
Temps	Intensités	Exercices
02:45	i2.i3.i4.i5	Derrière scooter, Travail de seuil.
Km		
95		
Remarques	Cadence de pédalage: 80 à 90 rpm en montée, + de 90 rpm sur le plat	
	Objectifs: Reproduction des efforts & récupération d'une course... en prenant en compte le choix tactique d'un adversaire (attaques).	
Parcours	La Londe - Pas du Cerf - Col du Babaou - La Mole - Col du Canadel - Le Lavandou - La Londe	

Après-midi / départ 15h30		
Temps	Intensités	Exercices
01:30	i1	Récupération active
Km		
45		
Remarques	Cadence de pédalage: 90 rpm	
	Objectifs: décontraction musculaire, récupération de la séance du matin.	
Parcours	La Londe - Presqu'île de Giens - La Londe	

Total journée 140 04:15

Total stage 196 06:15

STAGE VELOROC LA LONDE

Groupe Elites / Espoirs

Lundi 28 février 2010

Matin / départ 8h45		
Temps	Intensités	Exercices
03:00	i2.i3.i4	Par groupe de niveau de 5 coureurs (type CLM par équipe): 2 séries de 5x(1' en i4 / 4' en i2), Récupération inter séries = 30' en i1
Km		
98,5		
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 - Pierrefeu - Collobrières - Col du Babaou - Bormes les Mimosas - La Londe

Total
journée **98,5 03:00**

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

Total
stage **294,5 09:15**

Mardi 1er mars 2010

Matin / départ 9h00		
Temps	Intensités	Exercices
02:45	i2.i3.i4.i5	Derrière scooter, Travail de seuil.
Km		
95		
Remarques		Cadence de pédalage: 80 à 90 rpm en montée, + de 90 rpm sur le plat Objectifs: Reproduction des efforts & récupération d'une course... en prenant en compte le choix tactique d'un adversaire (attaques).
Parcours		La Londe - Le Lavandou - Col du Canadel - La Mole - Col du Babaou - Pas du cerf - La Londe

Total
journée **95 04:15**

Après-midi / départ à 15h30		
Temps	Intensités	Exercices
01:30	i1.i7	Récupération active avec 10x(6"/54")
Km		
45		
Remarques		Cadence de pédalage: Supérieure à 90 rpm Objectifs: Récupération de la séance du matin, décontraction musculaire, élimination des toxines.
Parcours		La Londe - Presqu'île de Giens - La Londe

Total
stage **389,5 13:30**

STAGE VELOROC LA LONDE

Groupe Elites / Espoirs

Mercredi 2 mars 2010

Matin / départ 9h30		
Temps	Intensités	Exercices
04:30	i1.i2.i3.i6.i7	Mini course sur route (classement par bonification): <u>8</u>
Km		sprints: Rayol; Cavalaire; St Tropez; Plan de la Tour; La Garde Freinet; Gonfaron; Collobrières; La Londe
134		7 GPM: Côte de la Manne; La Croix Valmer; Coriolan; Col du Vignon; ND des Anges; Col du Babaou; Côte de la Manne
Remarques		Cadence de pédalage: Libre Objectifs: Travail d'endurance et de VO ² max en col
Parcours		La Londe-Bormes-Le Lavandou-Cavalaire-St Tropez-Plan de la Tour-Col du Vignon-La Garde Freinet-La Tuilière-Gonfaron-ND des Anges-Col des Fourches - Collobrières-Col du Babaou-Bormes-La Londe

Total journée 134 04:30

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

Total stage 523,5 18:00

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 598,5 20:30

STAGE VELOROC LA LONDE

Groupe Elites / Espoirs

Vendredi 4 mars 2010

Matin / départ 9h00		
Temps	Intensités	Exercices
02:00	i1.i2.i4. i5.i7	<u>Col du Babaou: Chrono</u>
Km		
95		
Remarques	Cadence de pédalage: Libre	
	Objectifs: Contre la montre en bosse et retour tranquille	
Parcours	La Londe - Pas du Cerf - Col du Babaou - Bormes les Mimosas - La Londe	

**Total
journée 95 02:00**

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

**Total
stage 693,5 22:30**