

STAGE VELOROC LA LONDE

Groupe Féminines /Juniors hommes

Samedi 26 février 2010

Matin			Après-midi / départ 14h30		
Temps	Intensités	Exercices	Temps	Intensités	Exercices
			02:00	i1.i2.i6	Sortie en endurance (i1.i2), avec 8 accélérations progressives de 15" (i6)
Km			Km		
			56		
Remarques		Cadence de pédalage:	Cadence de pédalage: + de 90rpm sur le plat & + de 80 rpm en montée		
		Objectifs:			
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			Après-midi / départ 14h30		
Temps	Intensités	Exercices	Temps	Intensités	Exercices
		repos, relaxation, travail de respiration, étirements.	02:30	i2.i3.i4.i5	Derrière scooter, travail de seuil.
			Km		
			72,5		
Remarques		Cadence de pédalage:	Cadence de pédalage: 80 à 90 rpm en montée, + de 90 rpm sur le plat		
		Objectifs:			
Parcours			La Londe - Pierrefeu - Col du Babaou - Bormes les Mimosas - La Londe		

Total journée 72,5 02:30

Total stage 128,5 04:30

STAGE VELOROC LA LONDE

Groupe Féminines /Juniors hommes

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 4x(45" en i4+ / 4'15" en i2), Récupération inter séries = 30'
Km		
90		
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 **90** **03:00**

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

Total
stage **218,5** **07:30**

Mardi 1er mars 2010

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

Total
journée **0** **02:30**

Après-midi / départ à 14h30		
Temps	Intensités	Exercices
02:30	i2.i3.i4.i5	Derrière scooter, travail de seuil.
Km		
72,5		
Remarques		Cadence de pédalage: 80 à 90rpm 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 - Bormes les Mimosas - Col du Babaou - Pierrefeu - La Londe

Total
stage **218,5** **10:00**

STAGE VELOROC LA LONDE

Groupe Féminines /Juniors hommes

Mercredi 2 mars 2010

Matin / départ 9h30		
Temps	Intensités	Exercices
04:00	i1.i2.i3.i6.i7	Mini course sur route (classement par bonification): 6 sprints: Rayol; Cavalaire; St Tropez; La Garde Freinet; Collobrières; La Londe 5 GPM: Côte de la Manne; La Croix Valmer; La Garde Freinet; ND des Anges; Pas du Cerf
Km		
115		
Remarques		Cadence de pédalage: Libre Objectifs: Travail d'endurance et de capacité anaérobie
Parcours		La Londe-Bormes-Le Lavandou-Cavalaire-St Tropez-Grimaud-La Garde Freinet-La Tuilière-Col des Fourches - Collobrières-Pas du cerf-La Londe

Total
journée **115 04:00**

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

Total
stage **333,5 14:00**

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 **408,5 16:30**

STAGE VELOROC LA LONDE

Groupe Féminines /Juniors hommes

Vendredi 4 mars 2010

Matin / départ 9h00		
Temps	Intensités	Exercices
02:00	i1.i2.i7	Col du Babaou:Chrono
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 **464,5** **18:30**