

STAGE VELOROC LA LONDE

Samedi 1er Mars 2014

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 - Bormes les mimosas - Col du Babaou - Pas du Cerf - La Londe	

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

Dimanche 2 mars 2014

Matin		
Temps	Intensités	Exercices
03:30	i2.i3.i4.i5	<i>Endurance jusqu'à ND des Anges</i> ND des Anges: 1' i4/1' i2/2' i4/1' i2/3' i3/1' i2/2' i4/1' i2/1' i4 Col des Fourches: 8*(45" i4/30" i2) Col du Babaou: 14*(15"/15")
Km		
105		
Remarques	Cadence de pédalage: + de 90 rpm durant les exercices et libre pendant la récupération.	
	Objectifs: Développement du seuil et de la résistance. Se concentrer sur sa respiration, ample et efficace.	
Parcours	La Londe - Pas du Cerf - Pierrefeu - Pignan par D78 - ND des Anges - - Gonfaron - Col des Fourches - Collobrières - Col du Babaou - Bormes les Mimosas - La Londe	

Total
journée **135** **04:30**

(Option) Après-midi		
Temps	Intensités	Exercices
01:00	i1.i2	Récupération active en vélocité
Km		
30		
Remarques	Cadence de pédalage: Supérieur à 90 rpm	
	Objectifs: Récupération	
Parcours	Libre	

Total
stage **191** **06:30**

STAGE VELOROC LA LONDE

Lundi 3 mars 2014

Matin		
Temps	Intensités	Exercices
04:30	i1.i2.i3.i4	Entraînement long en endurance, travail de seuil dans les cols
Km		
130		
Remarques		Cadence de pédalage: libre
		Objectifs: Entraînement en endurance et seuil
Parcours		La Londe - Le Lavandou - Cavalaire - St Tropez - Grimaud - Col du Taillude - Collobrières - ND des Anges - Collobrières - Col du Babaou - Bormes - La Londe

Total journée 130 04:30

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

Total stage 321 11:00

Mardi 4 mars 2014

Matin		
Temps	Intensités	Exercices
02:30	i2.i3.i4.i5	<u>Col du Canadel</u> : 2 séries de 4 x(2'30" en i4/30" en i6/2' récup semi active en descente)
Km		
75		
Remarques		Cadence de pédalage: + de 90 rpm durant les exercices et libre pendant la récupération.
		Objectifs: Développement du seuil et de la PMA. Se concentrer sur sa respiration, ample et efficace.
Parcours		La Londe - Le Lavandou - Col du Canadel - Le Lavandou - La Londe

Total journée 75 04:00

(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		Libre

Total stage 396 15:00

STAGE VELOROC LA LONDE

Mercredi 5 mars 2014

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 **125 04:30**

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		Libre

Total stage **521 19:30**

Jeudi 6 mars 2014

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 **577 21:30**