

PROGRAMME STAGE ROUTE LA LONDE DE MAURES - TEAM VELOROC

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Dame	Cadet	Junior	Espoir
7:00	Transport : Cavaillon -> La Londe des Maures	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner				
8:00									
9:00	Transport : Cavaillon -> La Londe des Maures	Travail de Force	PMA (exercice Gimenez dans le Col des Anges + Col du Babaou)	Endurance : Groupe cadet, Dame, Junior 1 (3h/3h30) / Groupe Junior 2, Espoir (5h)	Chrono du Babaou				
10:00									
11:00									
12:00	Repas - Pique nique	Repas	Repas		Repas				
13:00									
14:00	Sortie post voyage - Séance Vélocité en 12 avec 2 séries de (1' à 90rpm/1' à 100rpm/1' 110rpm/1' à 120rpm/1' à 130rpm) + Séance sprint dans le col du Babaou	Repos - Sieste	Repos - Sieste	Repas	Retour sur Cavaillon				
15:00		Sortie bord de mer - Séance sprint court	2 options : Sortie bord de mer ou séance gainage						
16:00									
17:00	Collation	Collation	Collation	Repos - Sieste					
18:00	Briefing	Etirement - Assouplissement	Etirement - Assouplissement	Etirement - Assouplissement					
19:00									
20:00	Diner	Diner	Diner	Diner					
21:00									
	<p>Circuit : *Parcours prévislonnel groupe < rapide > : Pas du cerf croisement de Collobrières col de Babaou La Londe les Maures.</p> <p>*Parcours prévislonnel autre groupe : Pas du cerf Pierrefeu La Londe les Maures. Sortie à allure modérée.</p>	<p>Circuit : *Parcours prévislonnel groupe < Cadet > : la Londe Bregançon Bormes les Mimosas Le Lavandou col de Canadel sud La Môle Gratteloup col de Caguo Ven Bormes La Londe.</p> <p>*Parcours prévislonnel groupe < Junior - Espoir > : la Londe Bregançon Bormes les Mimosas Le Lavandou col de Canadel sud La Môle Gratteloup col du Babaou Pas du Cerf La Londe.</p>	<p>Circuit : *Parcours prévislonnel groupe < Cadet > : la Londe Pas du Cerf Pierrefeu Pignans col de Notre Dame des Anges Collobrières Pas du Cerf La Londe.</p> <p>*Parcours prévislonnel groupe < Junior - Espoir > : la Londe Pas du Cerf Pierrefeu Pignans col de Notre Dame des Anges Collobrières Col du Babaou La Londe.</p>	<p>Circuit : *Parcours prévislonnel groupe < Cadet > : la Londe Bormes La Mole Cogolin Grimaud Collobrières Pas du Cerf soit Babaou La Londe.</p> <p>*Parcours prévislonnel groupe < Junior - Espoir > : la Londe Bormes La Mole Cogolin Saint Aygulf Roquebrune sur Argens Le Plan de la Tour Grimaud Collobrières Pas du Cerf soit Babaou La Londe.</p>					