

# Stage la londe

INTENSITES						
Repos	Recup	EB	EH	Seuil	W	F & V
	133	143	163	188	204	Compét

## cadet/junior

samedi 16	02:30	sortie Recup EB ou test			1		1	Fort de Brégançon Le Babaou sud
dimanche 17	01:30	sortie Recup EB ou test		1			1	Pierrefeu
lundi 18	04:00	sortie collective le matin Après midi 2x 20' EH (1 plat une Côtes)			1	1		notre dame des anges
mardi 19	05:00	sortie collective matin + travail de force ds le cnadel ap: 2' force 2' vélocité 4fois exo fais 2x					1	Babaou et canadel
mercredi 20	02:00	recup plat bord de mer		1				sortie presque 'il de giens
jeudi 21	05:00	sortie longue travail passage EH Véloce t+ travailde relaie soutenue			1		1	Collobrière Grimaud la Garde
vendredi 22	02:30	chrono (10' Seuil)					1	Babaou

22:30

36%

2 3 2 2 2

### Ordre de passage teste

Kevin	Samedi Après midi
Julien	Samedi Après midi
Fabio	Samedi Après midi
martin	Samedi Après midi
Maxime	Dimanche matin
Vivien	Dimanche matin
Fabien	Dimanche matin
Jean no	Dimanche matin
Florian	Dimanche Après Midi
Romain	Dimanche Après Midi
Thibault	Dimanche Après Midi

## Stage la londe A LA carte, pour tous

30	01:00	Nd des Maures	Pente légère pour la récup
38	01:15	Presque île de Gien Plat piste cyclabe	plat piste cyclabe (peu pratique attention au vent)
40	01:30	Pierrefeu par D12	début pas terrible mais super plat bien pour la récup
56	02:00	Fort de Brégançon babaou aller retour	le classique (col roulant )
58	02:00	Canadel aller retour	petit col à l'abri du vent vue sur la mer
58	02:15	Canadel par le nord	variante
83	03:30	Col des Fourches	que s'il fait BEAU long col peu ensoleillé
115	04:15	Collobrière grimaud la garde	mon circuit préféré, vallonné avec les chataigneraies
133	05:00	Collobrière grimaud la garde + Col de Vignon	variante beau col (prévoir véhicule suiveur)