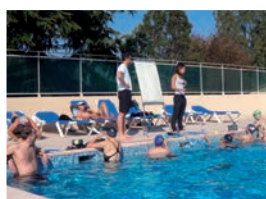


Littoral et à Roquebrune

LES STAGES ROUTE



Exemple de programme d'un stage d'entraînement Route

Samedi : Après-midi : arrivée, installation à l'hôtel, réunion de présentation

Dimanche : Matin : 1^{ère} sortie et formation des groupes (env. 80 km), après-midi libre

Lundi : 90 à 120 km selon les groupes

Mardi : Matin : 60 ou 85 km, après-midi libre

Mercredi : 90 ou 150 km selon les groupes

Jeudi : Matin : repos ou sortie 75 km, après-midi libre

Vendredi : 90 à 130 km selon les groupes

Samedi : Départ après le petit-déjeuner

Dans une ambiance 100% vélo, loin du stress et des soucis quotidiens, les stages routes vous permettront d'améliorer votre condition physique et de partager votre passion. Il y a deux façons de les aborder :

- Soit comme stage de préparation en vue de certains objectifs bien planifiés, ce sera alors de l'endurance de base (suivant le nombre de kilomètres effectués avant le stage) que vous ferez en respectant les fréquences cardiaques et en fonction de vos capacités physiques du moment.

- Soit comme stage de loisir pour le seul plaisir de rouler entre passionnés sous le doux climat de la Provence. Plusieurs groupes sont formés chaque jour, accompagnés par des capitaines de route et par nos véhicules d'assistance équipés service course.

L'équipe des Stages du Soleil, forte d'une trentaine de personnes mettra tout en œuvre pour vous faire vivre votre passion comme des pros.

Chaque stage est enrichi par la venue de consultants spécialisés abordant des thèmes variés allant de l'entraînement à l'ergonomie et la mécanique.



Programme accompagnants inclus

Chaque jour, en fonction de la météo, un programme d'activités sportives et de sorties est proposé, lors de chaque stage à Roquebrune sur Argens ou Gréoux les bains; le programme hebdomadaire détaillé vous sera remis lors de votre arrivée.

