



Plan Gilsport

Semaine du 15/02 au 21/02/2010
gilles@teamtripassion.fr

Cycle

Foncier 3

Semaine 16

Semaine • Régénération

Générale • 2 séances par disciplines

Intensité • 3 séances

Jours	Natation	Vélo	Course	Observations
Lundi			Footing 40'	
Mardi	Repos	Repos	Repos	
Mercredi	3km=60' Ech 750m 3x(100cr/75dos/50br/25pap) 4x(50ex*-50jb-25dos)r=15'' 3x(200cr moy (20'') – 2x100+vite(15'')) – 200 souple 7x50m (15'') (25ex*-25nc)			Exercice* : - travail en opposition, tps d'arrêt) - amplitude - poing fermé - polo -ratt.(sur un bras, un bras devant)
Jeudi		HT 40' – ech 15' + 1'/2'/3'/4'/3'/2'/1' montée jusqu'au 4' en Force et descente en vélocité r=1' souple + Ra 3'		Force cadence de pédalage de 50-55 trs/mn sur gros braquet et vélocité 110-115 trs/mn petit braquet r=1' 80trs
Vendredi			Footing 25'+ 10' 80% fcm* + footing 5'+ 5' 85% fcm* + footing 5'	Rappel calcul % fcm : Fcmax-Fc repos x% + fc repos. (méthode Karvonen)
Samedi	3km=60' Ech 800m au choix 8x50m(15'') impair(Ex*+nc) –pair en Jbes 10x150m PPE (100 moy-50m+vite) r=20''- 100 ra Dos 150x100x50m (15'')			Ex* (voir Mercredi)
Dimanche		Vélo 2h20'		Sortie foncière
Totaux	2h00' = 6km	3h00' = 83 km	1h30' = 20km	6h30'