



# Plan Gilsport

Semaine du 08/03 au 14/03/2010  
gilles@teamtripassion.fr

Nouveau Cycle • Pré-compétition

Enchaînement • le premier

Intensité • 1<sup>ère</sup> séance vélo route

Cycle

Pré-  
Compétition

Semaine 19

Jours	Natation	Vélo	Course	Observations
Lundi			Footing 60'	+ étirements
Mardi	<b>3,4 km = 70'</b> ech 800 2x(200cr-100dos-1004N) 4x100m (25jb-25ex*-50nc) r=15'' 2x(6x150m)(20'') R=200m dos+cr Allure course 1500m + 200 m souple			<u>Exercice*</u> : - 25m amplitude - 25m travail en opposition avec tps d'arrêt) - 25 ratt.D (sur un bras, un bras devant) - 25 ratt.G (sur un bras, un bras devant)
Mercredi	Repos	Repos	Repos	
Jeudi			Footing 25' + piste séance mixte (6x300m) r=45'' trot R=1'30'' footing + (1x2000m) r=1'30'' footing + (6x200m) r=35''+ footing 5'	<u>Allure</u> : (réf. tableau vma) 200m et 300m = 100% vma 2000m = 85% vma Durée séance environ 60'
Vendredi	<b>3,1 km = 65'</b> ech 800 au choix 100 pull – 2x50 ex/200 pull – 4x50 ex/100pull-2x50ex (15'') PPE 16x50m (15'') – 200 souple Jbes : 50x100x200x100x50 (15'')			<u>Exercice*</u> : - travail en opposition, tps d'arrêt) - amplitude - poing fermé - polo -ratt.( sur un bras, un bras devant)
Samedi		2h+Enchaînement →	Footing 15'	Enchaînement après le vélo, le tout en aisance, récup piste+préparation musculaire à l'enchaînement.
Dimanche		Vélo 2h30'		Après 1h30' acc. <b>3X10' 80% fcm</b> (grand plateau avec une fréquence dynamique) – R=3' - attention la fcm en vélo est inférieure de 10 pulsations environ par rapport à la cp
<b>Totaux</b>	<b>2h15' = 6,5km</b>	<b>4h30' = 125 km</b> Gilsport Mars 2010	<b>2h15' = 28km</b>	<b>9h00'</b>