



Plan Gilsport

Semaine du 09/11 au 15/11/2009
gilles@teamtripassion.fr

Cycle

Reprise

Semaine 2

Condition

- Remise en condition générale

Accélérations

- progressives en cp

Exercices

- une première série en natation

Jours	Natation	Vélo	Course	Observations
Lundi	2,3 km*= 50' 3x (200 pull/100 jbes) r= 20'' 2x (150 cr/50 dos)-(150 cr/50 br)-(150 cr/50 pap)r=15'' 200 souple			*Le temps des séances natation est à titre indicatif Allure modérée
Mardi			Footing 30' + 5x100 m acc. prog. r=100m trot	Endurance +accélérations progressives sur 100m (qualité physio et technique) + étirements
Mercredi	Repos	Repos	Repos	
Jeudi	2.4 km*= 55' Ech 800 : 2x(200cr/100dos/1004n) r=20'' 900 Ex-Jb-cr :6x(75 jb-50ex-25nc) r=15'' 3x200 (20'') :150cr-50dos/100cr-100dos-/50cr-150dos 100 ra			<u>Ex : exercice</u> =2x (50 rattrapé avant, chaque bras effectue un cycle complet pendant que l'autre attend devant . (25 rattrap. G+25rattrap.D bras au repos long du corps, nage sur un bras. (25 poings fermés+25 amplitude nbre mouvement)
Vendredi			Footing 45' + étirements	Endurance
Samedi	2 km=40' 5x400m (20'') cr, 4Npar100m, Jbes, pull, cr			Séries + longues en aérobie
Dimanche		Sortie VTT 1h30'		Endurance, braquet souple. Tout terrain pour travailler un peu la technique naturellement.
Totaux	2h25' = 6.7 km	1h30' = 35 km	1h20' = 16km	5h15'

Régularité, progressivité...