



Plan Gilsport

Semaine du 15/03 au 21/03/2010
gilles@teamtripassion.fr

Régénération

Entraînements • 2 nat + 2 vélo + 3 cp

Intensité • 1 séance par disciplines

Cycle

Pré-
Compétition

Semaine 20

Jours	Natation	Vélo	Course	Observations
Lundi	2,6 km = 55' Ech 800 2x(200cr/100dos/1004N) 6x50 cr en (25ex+ 25 nc) 6x50m cr progr. (15'') 6x50 jbes (15'') sous l'eau/sur l'eau Pull 100x200x300x200x100 r=15''			<u>Exercice*</u> : -25m amplitude/25m travail en oppos.tps d'arrêt -25 poing fermé/25mpolo 25 ratt.G-25 ratt. D sur un bras, un bras devant).
Mardi	Repos	Repos	Repos	
Mercredi			Footing 40'	+ étirements
Jeudi	3 km = 1h - Ech 800 libre 4x(25ex*-25nc- 50jb) r=15'' 2x (400 cr moy (30'') – 2x200 m+ vite (20'') 200 souple			<u>Exercice*</u> : -25m amplitude/25m travail en oppos.tps d'arrêt - 25 ratt.G-25 ratt. D sur un bras, un bras devant).
Vendredi			Footing 20'+ acc. 5x3'/1'30'' + footing 5'	Allure environ 85-90% fcm durée de la séance 46'
Samedi		Vélo route 2h15'		Après 1h15' acc. 3X15' 80% fcm (fréquence dynamique) – R=5' Rappel la fcm en vélo est inférieure de 10 pulsations environ à la cp
Dimanche		1h40'+Enchaînement	→ Footing 15'	Enchaînement après le vélo, le tout en aisance
Totaux	1h55' = 5,6km	3h55' = 115 km	1h41' = 21 km	7h31'