



Plan Gilsport

Semaine du 21/12 au 27/12/2009
gilles@teamtrypassion.fr

Régénération • Fin du cycle F1

Corrida • Compétition 10 km

Noël • Joyeuses fêtes

Cycle

Foncier 1

Semaine 8

Jours	Natation	Vélo	Course	Observations
Lundi	3,1km = 1h05' Ech 900 : Au choix 4x(25ex*-50jb-25 dos) r=15'' 3x (200 cr moy*(20'') - 2x100 + vite* (15'')) 200 souple - 6x50 m(15'') 25ex*-25nc + 100 souple			*Tps : 200m à 85% vma - 100m à 100 % vma Réf.test de 300m (voir tableau vma) Exercice* : -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		HT* 45'		Echauffement 22' puis w. vélocité/force 6x(1' vélocité 115 trs mn/ 1' force 55 trs mn/1'souple) + 5' souple - Braquets force 53x14 +résistance éventuellement - Braquets vélocité 39x15 par exemple
Mercredi			Footing 40' +5x100m en acc. Progressives r=100m trot	
Jeudi	2 km = 40' 5x400m (20'') cr, Pull, PP, PPE, Jbes,			
Vendredi	Repos	Repos	Repos	
Samedi		Vélo route 1h45'		Sortie tranquille, vélocité 39x16-17
Dimanche			CORRIDA	Echauffement, style footing 15-20' + étirements +2 acc. Progressives 60-80m. Si pas de compétition, remplacer par footing 35'+10' 85 % vma
Totaux	1h45' = 5,1 km	2h30' = 85 km	1h45' = 23 km	6h00'

