



# Plan Gilsport

Semaine du 01/02 au 07/02/2010  
gilles@teamtripassion.fr

Piste • séance mixte

Dominante • Course

Vélo • 1<sup>ère</sup> séance qualité rte

Cycle

Pré-Compétition

Semaine 14

Jours	Vélo	Course	Observations
Lundi		Footing 35' + <b>8X150m en V/R/V</b> r=2'(marche+trot)	<b>Vitesse</b> en vite/relaché/vite par 50m <u>Vite</u> =vitesse> vma style 120%vma, <u>Relâché</u> on déroule la foulée. (Totale séance environ 55')
Mardi	HT 45'*		* Echauffement 16' puis <b>travail de force 8x2'</b> avec une cadence de pédalage de 50 trs/mn sur gros braquet r=1' 85trs/mn sur 39x16 + 5' souple
Mercredi		Footing 50'	Footing endurance fondamentale+étirements
Jeudi	Route ou Vtt 1h45'		Endurance vélocité - petit plateau
Vendredi		Footing 25' + piste séance mixte <b>(6x300m)</b> r=45'' trot R=1'30'' footing + <b>(1x2000m)</b> r=1' 30'' footing + <b>(6x200m)</b> r=35'' + footing 5'	<b>Allure</b> : (réf. tableau vma) 200m et 300m = 100% vma 2000m = 85% vma Durée séance environ 59'
Samedi	Vélo 2h30'		Après 1h30' acc. <b>3X10' 80% fcm</b> (grand plateau avec une fréquence dynamique) – R=3'
Dimanche	Repos	Repos	Repos
<b>Totaux</b>	<b>5h = 137 km</b>	<b>2h45' = 32 km</b>	<b>7h45'</b>



Footing 35' + **8X150m en V/R/V**  
r=2'(marche+trot)

Footing 25' + piste séance mixte  
**(6x300m)** r=45'' trot R=1'30'' footing +  
**(1x2000m)**r=1' 30'' footing + **(6x200m)**  
r=35'' + footing 5'