



Plan Gilsport

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

Régénération • Fin de cycle pré-compét.

Séances • 3 cp, 3 vélo

Enchaînements • Intensité Cp

Cycle

Pré-Compétition

Semaine 19

Jours	Vélo	Course	Observations
Lundi	Repos	Repos	Repos
Mardi		Footing 50'	Endurance + étirements
Mercredi		Footing 20' + 6X150m en V/R/V r=2'(marche+trot)	Vitesse en vite/relaché/vite par 50m <u>Vite</u> =vitesse> vma style 120%vma, <u>Relâché</u> on déroule la foulée. (Totale séance environ 35')
Jeudi	Route 1h40'		Endurance
Vendredi	Repos	Repos	Repos
Samedi	Route* 2h00'		Après 1h15' acc* . 5X4' 85% fcm (fréquence dynamique) R=2' - Rappel la fcm en vélo est située environ 10 pulsations en dessous de la fcm course à pied
Dimanche	Route 1h30' +Enchaînement	CP* 20'	* Avec 10 premières minutes à 80% fcm + 5' à 85% fcm + footing 5'
Totaux	5h10' = 150 km	1h45' = 22 km	6h55'

