



Plan Gilsport

Semaine du 14/12 au 20/12/2009
gilles@teamtripassion.fr

PPG/vitesse • Cp 1 semaine/2

Vélo • Augmentation durée

Volume • + important du Foncier 1

Cycle

Foncier 1

Semaine 7

Jours	Vélo	Course	Observations
Lundi		Footing 30' + PPG 11' + Vitesse 4x50m Vite (+8'') r=2'(marche+trot) + footing 5' (total séance +- 56')	Mixte PPG*-Vitesse 2x(50m montées de gx/50m acc.progr) r=100 trot + 2x(50m talons fesses/50m acc.progr) r=100 trot R=100m marche 2x(50m foulées bondis./50m acc. progr) r= 100m trot +2x(50m jb tendues/50m acc. progr)r= 100m trot R= 100 marche puis séance vitesse.
Mardi	HT 45'*		Echauffement 18' puis travail capacité aérobie 3x6' à 80% fcm r=2' souple + récup 5' tranquille Fréquence pédalage 90-95 trs/mn - Trouver les bons braquets pour maintenir la fc et la cadence de pédalage. <u>Rappel calcul %fcm</u> : Fcmax-Fc repos X80%+fc repos. (méthode Karvonen : chercheur scandinave) Attention la fcm en vélo est située environ,10 pulsations en dessous de la fcm course à pied.
Mercredi		Footing 30' + Vma* piste (5x200m) r=35'' trot R=1'30'' footing + (1x1000m)r=1'30'' footing + (5x300m) r=55'' + footing 5' (Durée de la séance = 57')	<u>Allure</u> : (réf. tableau vma) 200m = 105% vma = 40'' 1000m = 90 % vma = 3'58'' 300m = 100% vma = 1'04''
Jeudi	Sortie VTT 1h45'		Circuit tout terrain en vélocité
Vendredi	Repos	Repos	Repos
Samedi		Footing 60' + étirements	Footing long, bien rester en endurance fondamentale
Dimanche	Sortie Route 2h30'		Sortie foncière en endurance, braquets libres
Totaux	5h00' = 131 km	2h53' = 34km	7h53'

