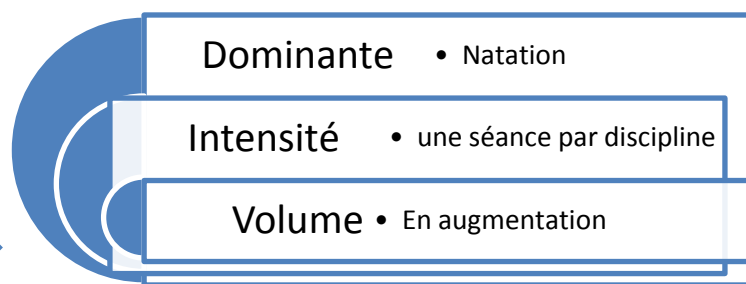




Plan Gilsport

Semaine du 04/01 au 10/01/2010
gilles@teamtripassion.fr



Cycle

Foncier 2

Semaine 10

Jours	Natation	Vélo	Course	Observations
Lundi	<p>3,2 km*=65' Ech 800 2x(100 cr-100 dos-100 cr-100 4N) 10x50 (15'') 3ex*+1nc/2ex+2nc/1ex+1nc Pull 5x300 (20'') resp.Modulée (3/5-3/6-3/7 par 100m) - 100 souple 8x25 en 15m T.vite/10m souple r=30'' - 100 m souple</p>			<p>Exercice*: - 50m amplitude - 50m travail en opposition avec tps d'arrêt) - 50 ratt.D (sur un bras, un bras devant) - 50 ratt.G (sur un bras, un bras devant) - 50 poing fermé - 50 coude haut</p>
Mardi		<p>HT 45' Ech. 20' puis travail de force 7x2' avec une cadence de pédalage de 55 trs/mn sur gros braquet r=1' 90trs/mn sur 39x15 + 5' souple</p>	<p>Footing 25' + PPG*10' + 6X150m en vite/lent/vite r=trot distance + footing 5' <i>(durée séance environ 50')</i></p>	<p>*2x(50m montées de gx/50m acc.progr) r=100 trot +2x(50 m talons fesses/50m acc.progr) r=100 trot + 2x(50m jb tendues/50m acc. progr) r= 100m trot</p>
Mercredi	<p>3,3 km =65' Ech 800 2x(200cr/100dos/1004N) 6x50 cr en (25ex+ 25 nc prog) 4x500 m* (30'') - Entier - 2x250m (10'') - 4 x 125 (10'') - 5x100 (10'') + 200m souple</p>			<p>*Tps à partir du test de 300m 500m à 85% vma 250m à 90% vma 125m à 95% vma 100m à 100% vma</p>
Jeudi			<p>Footing 25' + fartleck* 4'/3'/2'/1'/2'/3'/4' r=footing 1/2 tps de travail + footing final 5' (après le 4')</p>	<p>*Allure dans une fourchette de 80-90% fcm Rappel calcul %fcm: Fcmax-Fc repos X%+fc repos. (Total séance 56')</p>
Vendredi	<p>3,5 km=70' - Ech 800m au choix PPE 2x500m (20'') - 10x50 (15'') 1ex/1jb - 4X250m PP(15'') - 200 souple</p>			
Samedi		Vélo route 2h45'		Sortie foncière
Dimanche			Footing 1h10'	Footing long en endurance + étir.
Totaux	3h20' =10km	3h30' = 95 km	2h56' = 35 km	9h46'