



Plan Gilsport

Semaine du 11/01 au 17/01/2010
gilles@teamtripassion.fr

Dominante • Course

Test • vma cp

Repos • 1 journée

Cycle

Foncier 2

Semaine 11

Jours	Natation	Vélo	Course	Observations
Lundi	3,3 km =70' Ech 900 : 6x(100cr-50 dos) 6x50 cr en (25ex+ 25 nc) 400/4x100m-300/4x75m-200/4x50m-100/4x25m R=30'' r=10'' 100 m souple			*Tps à partir du test de 300m 400m à 85% vma 300m à 90% vma 200m à 95 % vma 75m et 100m à 100% vma 50m à 105% vma 25m à 110 % vma
Mardi			Footing 25' avec une accélération. progr. d'1' en fin + Test Vma sur 1500m + footing 10'	Test pour voir l'amélioration de la condition depuis la reprise et déterminer l'allure des prochaines séances . Allure régulière au maximum de ses possibilités du moment.
Mercredi	Repos	Repos	Repos	
Jeudi		HT 45' - Echauffement 18' puis travail capacité aéro 3x6' à 80 % fcm r=2' souple + récup 5' Fréquence pédalage 90-95 trs/mn - Trouver les bons braquets pour maintenir la fc et la cadence de pédalage. Attention la fcm en vélo est située environ 10 pulsations en dessous de la fcm cp	Footing 25' + 5X100m en côtes* r=descente + footing 5' + PPG*10' <i>(durée séance environ 46')</i>	*Courir au train en résistant à la pente sans trop perdre de vitesse. *3x(50m montées de gx/50m acc.progr) r=100 trot + 2x(50 m foulées bondissantes/50m acc.progr) r=100 trot + 2x(50m jb tendues/50m acc. progr) r= 100m trot
Vendredi	3,5 km=70' - Ech 700m au choix 600PPE(20'') - 6x50jb (10'') 2x300PPE(20'') – 6x50 (15'') 1ex/1nc 6X100PPE(15'') –6x50nc (15'') – 100 souple		Footing 25' + 2x(6x200m) r=35'' – R=3' + footing 5'	Piste allure 100% Vma
Samedi		Vélo route 2h45'		Sortie foncière
Dimanche			Footing 1h10'	Footing long en endurance + étir.
Totaux	2h20' = 6,8km	3h30' = 95 km	3h25' = 42 km	9h15'