



# Plan Gilsport

Semaine du 18/01 au 24/01/2010

gilles@teamtripassion.fr

Régénération



Test • Vma Nat

Compétition • Run&Bike

Cycle

Foncier 2

Semaine 12

Jours	Natation	Vélo	Course	Observations
Lundi	Repos	Repos	Repos	
Mardi	2,5 km= 55' Ech 800 2x(200cr/100dos/1004N) 6x50 cr en (25ex+ 25 nc ) 4x50m progr. (15'') <b>TEST VMA sur 300m</b> – 200 souple Pull 2x(100x200) r=15'' - 100 souple			<b>*Test</b> pour voir l'amélioration de la condition depuis la reprise et ajuster l'allure des prochaines séances . Allure régulière au maximum de ses possibilités du moment.
Mercredi		HT 45'*	Footing 45' + 5x100 acc.progressives r= trot 100m	*Ech 18' + <b>10x( 45'' force 55 trs/mn+45'' vitesse 115 trs/mn+45'' souple 85 trs/mn)</b> + 5' récupération
Jeudi	2,8km = 1h Ech 800 libre 6x(25ex*-25nc- 50jb) r=15'' <b>2x (300 cr moy*(20'') – 3x100 + vite*</b> (15'') 200 souple			<b>*Tps</b> : 300m à 85% vma - 100m à 100 % vma Réf.test de 300m (voir tableau vma) <b>Exercice*</b> : -25m amplitude/25m travail en oppos.tps d'arrêt -25 poing fermé/25mpolo 25 ratt.G-25 ratt. D sur un bras, un bras devant).
Vendredi	Repos	Repos	Repos	
Samedi		Vélo route 2h		Endurance
Dimanche		 <b>Run&amp;Bike de</b>	<b>Versailles - 12km</b>	+ech cp/vtt 15'-20' (2-4km) Si pas de Compétition footing 25'+10' 85% fcm+footing 5'
<b>Totaux</b>	<b>1h55' = 5,3km</b>	<b>2h45' =75km</b>	<b>1h20' = 18 km</b>	<b>6h00'</b>