



Plan Gilsport

Semaine du 25/01 au 31/01/2010
gilles@teamtripassion.fr

Séances • 3 par disciplines

Cycle • Fin du Foncier 2

Volume • En hausse

Cycle

Foncier 2

Semaine 13

34	Natation	Vélo	Course	Observations
Lundi	3,2km =65' Ech 900 3x(100cr/75dos/50br/25pap/25cr/25dos) 12x50 cr(15'') 3ex-1nc/2ex-2nc/1ex-3nc 3x400m Pull (20'') Resp. Modul/100m 3/4-3/5-3/4-3/6 200 dos+br – 6x25m(20'') 12,5 vite-12,5 souple 150 m souple			
Mardi			Footing 40'	+ étirements Récup course du dimanche
Mercredi	3,2km =65' Ech 900 : 300 cr/3x1004N/6x50 cr en(25ex+ 25 nc) R=15'' Vma*:3x(8x50m) r=15'' R= 100 souple 200 dos+cr Jbes(15'') 4x100m – 200 souple	HT 45' Ech 18' + 6x3'/1' 85% fcm* 90-95 trs/mn + 4' souple Trouver les bons braquets pour maintenir la fc et la cadence de pédalage		*Tps 50m = 105% vma (voir tableau test 300m) *Rappel calcul %fcm : Fcmax-Fc repos X85%+fc repos. (méthode Karvonen) Attention la fcm en vélo est située environ 10 pulsations en dessous de la fcm course à pied.
Jeudi			Footing 25' + Vma* piste 2x(6x300m) r=45'' trot R=3' (footing+marche) + footing 5'	*Piste allure 100% Vma (voir test 1500m) Totale séance environ 53'
Vendredi			Footing 1h10'	Footing long en endurance + étir.
Samedi	3,6 km=75' - Ech 900m libre <u>700m PPE</u> Jbes 100x50x50 progressif (20'') <u>2x350m PPE</u> Jbes 100x50x50 progressif (20'') <u>7x100m PPE</u> - 200 souple	Vélo route 1h30'		
Dimanche		Vélo route 2h45'		Sortie foncière
Totaux	3h25' = 10km	5h00' = 135 km	2h43'= 33km	11h08'