



Plan Gilsport

Semaine du 01/02 au 07/02/2010
gilles@teamtripassion.fr

Piste	• séance mixte
Cycle	• Nouveau Foncier 3
R&B	• Notre organisation

Cycle

Foncier 3

Semaine 14

34	Natation	Vélo	Course	Observations
Lundi	3 km*= 65' Ech 800 2x(200cr/100n/100dos) 9x100m r=15'' 1 facile/1moy/1vite x3 – 100 dos Pull-Pad* 14x50 (15'') pair amplitude – impair normal 100 m souple - Jb 4x100 (15'')			*Pull-paddle : travail de l'amplitude. l'exercice consiste à faire le moins de mouvement possible. Comptez le nombre par 25m. *Le temps des séances natation est à titre indicatif (estimation variant avec le niveau)
Mardi			Footing 30' + Vma* piste (5x200m) r=35'' trot R=1'30'' footing + (1x1000m) r=1'30'' footing + (5x300m) r=55'' + footing 5'	Allure : (réf. tableau vma) 200m = 105% vma 1000m = 90 % vma 300m = 100% vma (Durée de la séance environ 57')
Mercredi	3,5 km=75' ech 800 2x(300cr-100dos) 5x100m (50ex*-50nc) r=15'' 3x500m (25'') Entier Pull- 2x250 Pull Paddles -5x100 Pull Paddles Elastique r=15'' - 200 souple Jbes : 8x50m (15'') sous l'eau-sur l'eau	* Echauffement 20' puis 7x1' Force/1'vélocité avec une cadence de pédalage de 50 trs/mn sur gros braquet et 115 trs/mn petit braquet r=1' 80trs+ 4' souple		Exercice* : -50m travail en opposition avec tps d'arrêt - 50 poing fermé - 50m amplitude -50m polo - 50 ratt.(sur un bras, un bras devant)
Jeudi			Footing 1h10'	Endurance+ étirements
Vendredi	3,1 km=65' Ech 800 au choix 6x50 cr en (25ex+ 25 nc prog) 3x600 m* (30'') - Entier - 2x300m (20'') - 6x100 (15'') + 200m souple		Footing 30' + 6x100 m en côtes r=trot sur la descente + footing 5'	* Tps à partir du test de 300m 600m à 85% vma 300m à 90% vma 100m à 100% vma
Samedi		Vélo route 3h		
Dimanche	Repos	Repos	Repos	R&B TEAM
Totaux	3h25' = 9,6km	3h45' = 102 km	2h50' = 34km	10h00'