



Plan Gilsport

Semaine du 08/02 au 14/02/2010
gilles@teamtripassion.fr

Séances	• 3/disciplines
Mixte	• PPG, Vitesse
Dominante	• Vélo

Cycle

Foncier 3

Semaine 15

Jours	Natation	Vélo	Course	Observations
Lundi			Footing 25' + PPG*10' + 6X150m en vite/lent/vite r=trot distance + footing 5' (durée séance environ 50')	*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
Mardi	3,1 km=1h05' ech 800 libre -jbes 150x100x50 (20'') 2x200 (15'') 1 ^{er} en (50cr-50dos)x2 - 2 ^{ème} en (50cr-50br)x2 8x100m cr (75progr./25 souple) r=20'' 2x(50ex-50 bien nagé) - 2x(100pull/50dos)- 6x20mvite+5m souple (20'') - 150 souple	HT 45'*		* Ech 15' 2x 4'(100tr/mn)+3'(105tr/mn)+2'(110tr/mn)+1'(120tr/mn) 1er en 39x15 et le 2ème en 53x16 R=5' souple 80-85 tr/mn
Mercredi			Footing 1h5'	Endurance+ étirements
Jeudi	3,5 km=75' ech 800 2x(200cr-100dos-1004N) 6x50 cr en (25ex+ 25 nc prog) 2x(400-300-200-100m)* r=(20'') R=100m dos 200 ra - 4x50m jbe souple			* Tps à partir du test de 300m 400m à 85% vma 300m à 90% vma 200 à 95% vma 100m à 100% vma
Vendredi			Footing 25' + vma* piste 8x400m r=55'' + footing 5'	Allure 100% vma (voir tableau vma) (Durée séance environ 50')
Samedi	2km=40' 5x400m (20'') Cr/Pull/PP/PPE/Jbes	Vélo 1h45'		Endurance
Dimanche		Vélo 2h45'		Sortie foncière
Totaux	3h = 8,5km	5h30' = 150 km	2h45'= 33km	11h15'