



# Plan Gilsport

Semaine du 22/02 au 28/02/2010  
gilles@teamtripassion.fr

Cycle

Foncier 3

Semaine 17

Dominante • Course

HT • Hypervélocité

Natation • Pyramide progressive

Jours	Natation	Vélo	Course	Observations
Lundi			Footing 1h15'	Footing long, endurance fondamentale
Mardi	<b>3,5 km = 1h15'</b> Ech 900 6x(100cr-50 dos) 6x50 cr (15'') en (25ex+ 25 nc prog) <b>100x200x400x600x400x200x100m*</b> r=20'' jusqu'au 600m puis 30'' 100dos/100cr/100dos souple en récup			*Montée de la pyramide 85% allure vma jusqu'au 600m puis 400m à 90% vma 200 à 95% vma 100m à 100% vma
Mercredi			Footing 25' + Séance piste <b>5x800m*</b> r=1'15'' trot + footing 5'	*Allure 90% vma = voir tableau vma (Durée séance environ 52')
Jeudi		HT 40'*	Footing souple 35'	*Ech18' + <b>2x7x30''/30''</b> en Hypervélocité 120 trs-125/mn r=30'' 85 trs/mn R=3' 85trs/mn – Choisir un petit braquet + Ra 5'
Vendredi	<b>3,5 km = 1h15'</b> – Ech 900m libre 3x100m (15'') en 75ex-25nc/(50ex-50nc/25ex-75nc) 200jb/4x50dos-200cr/4x50 dos+br-200jb-4x50 br r=15'' – PP (20'')6x150m Amplitude 200 souple cr+dos			
Samedi		Vélo 1h40'	Footing 30' + <b>8x150 m en côtes*</b> r=trot sur la descente + footing 5'	*Renf. Musculaire : Prendre une côte pas trop pentu (8-10%) si possible , Courir au train en résistant à la pente sans perdre trop de vitesse. (durée séance environ 48')
Dimanche		Vélo 3h00'		Sortie foncière
<b>Totaux</b>	<b>2h30' = 7km</b>	<b>5h20' = 146 km</b>	<b>3h30' = 43km</b>	<b>11h20'</b>