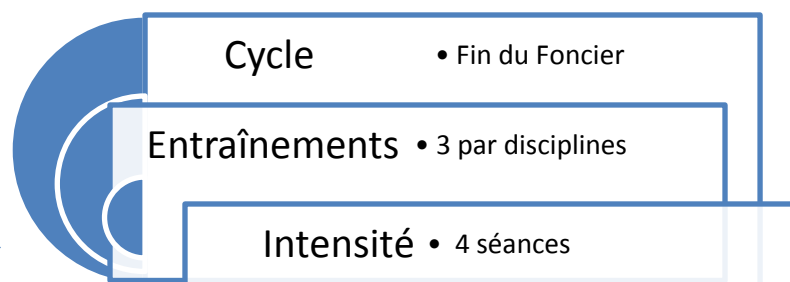




Plan Gilsport

Semaine du 01/03 au 07/03/2010
gilles@teamtripassion.fr



Cycle

Foncier 3

Semaine 18

Jours	Natation	Vélo	Course	Observations
Lundi	3,2 km = 1h05' Ech 800 2x(200cr-100 dos-1004n) <u>6x50</u> (15'') en (25jb+25 nc prog) <u>4X(8x50m)</u> r=15'' - R=100m dos+cr + 200 souple en fin			Tps 50m : 105% VMA (voir test 300m)
Mardi			Footing 25'+ 14' 80% fcm* + footing 5'+ 7' 85% fcm* + footing 5'	<u>Rappel calcul % fcm :</u> Fcmax-Fc repos X % + fc repos. (Durée séance 56')
Mercredi		HT 50''*		*Ech 15' puis vitesse+force en 10x2'/1' 1=105trs/2=110trs/3=115trs/4=120trs/ 5=125trs/6=70trs/7=65trs/8=60trs/9=55 trs/10=50trs + récup 5' souple 1 à 5 vitesse en 39x15 r=90trs/mn 6 à 10 en 53x12 r=80trs/mn 53x17
Jeudi	3,4 km=1h10' - Ech 800m au choix PPE 600m (20'') – 6x50 (15'') 1jb/1ex* – 2X300m PP(15'') – 6x50 (15'') 1jb/1ex*- 6x100 PP Amplitude(20'') - 200 souple		Footing souple 40'	<u>Exercice*</u> : - 50m travail en opposition avec tps d'arrêt - 50 amplitude (le - de mvt possible) - 50 ratt.(sur un bras, un bras devant)
Vendredi			Footing 25' + Piste 6x200-4x300- 3x400m + footing 5'	Tps : 100% vma (Réf. Test 1500m) R200m =35'' R300m =45'' R400m =55'' (totale séance environ 51')
Samedi	2,1km= 45' ech 800 : 2x (150 cr+50dos+150 cr+50 br) <u>12x50</u> (15'') 3ex+1nc/2ex+2nc/1ex+3nc (ex voir Jeudi) <u>8x25</u> en 20m T.vite/5m souple r=30'' – 100 souple <u>Jbes</u> : 300m continu sous l'eau/sur l'eau - 100 dos	Vélo 2h00'		Endurance
Dimanche		Vélo 3h00'		Sortie longue foncière
Totaux	3h00' = 8,7km	5h50' = 164 km	2h27' = 32km	11h17'