



Plan Gilsport

Semaine du 22/03 au 28/03/2010
gilles@teamtripassion.fr

Dominante • Vélo-CP

Intensité • une séance par discipline

Rappel • Respecter les allures

Cycle

Pré-
Compétition

Semaine 21

Jours	Natation	Vélo	Course	Observations
Lundi	3,5 km = 1h10' Ech 900 6x(100cr-50 dos) 6x50m (15'') en (25ex+ 25 nc progr.) <u>800X600x400x200x100</u> r=40'' 200 m souple			*De + en + vite 800m à 80 % vma 600m à 85% vma 400m à 90% vma 200 à 95% vma 100m à 100% vma
Mardi			Footing 55'	Endurance+étirements
Mercredi		1h25'+Enchaînement	→ footing 15'+ acc.5x100m	Enchaînement après le vélo Acc. Progressive R=100m trot
Jeudi	3,2 km = 1h05' ech 800 2x(200cr-100dos-1004N) 4x100m (25jb-25ex*-50 nc) r=15'' <u>3x600m</u> (20'') Entier Pull- 2x300 Pull Paddles -6x100 Pull Paddles Elastique r=15'' 200 souple			<u>Exercice*</u> : - 25m amplitude - 25m travail en opposition avec tps d'arrêt) - 25 ratt.D (sur un bras, un bras devant) - 25 ratt.G (sur un bras, un bras devant)
Vendredi			Footing 20' +piste (5x1000m) R=1'30'' + footing 5'	<u>Allure</u> : (réf. tableau vma) 1000m = 90 % vma Durée séance environ 51'
Samedi		Vélo 1h40'	Footing 35' (souple Ra piste)	Endurance
Dimanche		Route 2h15''*		*Après 1h15' acc. 6X5' 85% fcm (fréquence dynamique) – R=2'30''
Totaux	2h15' = 6,7km	5h20' = 155 km	2h40' = 34km	10h15'