



Plan Gilsport

Semaine du 29/03 au 04/04/2010
gilles@teamtripassion.fr

Dominante • Vélo

Enchaînement • Intensité en cp

Repos • Mardi

Cycle

Pré-
Compétition

Semaine 22

Jours	Natation	Vélo	Course	Observations
Lundi	3,1 km=1h05' Ech 800 au choix 6x50 cr en (25ex+ 25 nc prog) 3x600 m* (30'') - Entier - 2x300m (20'') - 3x200 (15'') + 200m souple			*Tps 600m à 85% vma 300m à 90% vma 200m à 95% vma
Mardi	Repos	Repos	Repos	Repos
Mercredi		1h30' +Enchaînement → CP* 20'		* Avec 10 premières minutes à 80% fcm + 5' à 85% fcm + footing 5'
Jeudi	3,4 km = 1h15' Ech 750 3x(100cr/75dos/50br/25pap) 3x700(20'') en 700 pull resp.modulée par 100m 3-4 à 3-7/7x100 PPE/14x50 PP amplitude r=15'' R=20'' 150 souple – Jbes 6x50m progressif (10'') - 100 souple			
Vendredi			Footing 20' + séance 2000m-1500m-1000m-500m + footing souple 5' (durée totale environ 52')	Allures 85 à 90 % vma r=trot 2'30''/2'/1'30'' + footing souple 5' Terrain : piste ou circuit mesuré
Samedi		Vélo 1h45'	Footing 43'	Endurance récup piste
Dimanche		Route 2h20*		Après 1h30' faire *30 minutes en CLM allure course
Totaux	2h20' = 6,5km	5h35' = 160 km	1h45'= 25km	09h40'