



Plan Gilsport

Semaine du 05/04 au 11/04/2010
gilles@teamtripassion.fr

Dominante • Natation

Cycle • Pré-compétition phase 2

Vma • Séances en cp et natation

Cycle

Pré-
Compétition

Semaine 23

Jours	Natation	Vélo	Course	Observations
Lundi	3,2 km = 1h05' Ech 800 4 x(100cr/100dos) 4x50m progr. (15'') 5x400 m* (30'') - 200m souple			Allure 400m : 90% vma
Mardi			Footing 25' + Vma* piste 2x(6x300m) r=45'' trot R=3' (footing+marche) + footing 5'	*Piste allure 100% Vma (Totale séance environ 53')
Mercredi	3,2 km = 1h05' Ech 800 2x(100 cr-100 dos-100 cr-100 4N) - 10x50 (15'') 3ex*+1nc/2ex+2nc/1ex+1nc PPE 5x300 (20'') resp.Modulée (3/5-3/6-3/7 par 100m) - 100 souple 8x25 en 15m T.vite/10m souple r=30'' - 100 m souple			Exercice* : - 50m amplitude - 50m travail en opposition avec tps d'arrêt) - 50 ratt.D (sur un bras, un bras devant) - 50 ratt.G (sur un bras, un bras devant) - 50 poing fermé - 50 coude haut
Jeudi		1h45' + Enchaînement	→ CP*15'	*Cp 15' à 85% fcm
Vendredi	3,3 km = 1h10' Ech 900 : 300 cr/3x1004N/6x50 cr en(25ex+ 25 nc) Vma* : 10x50m(15'') - 100 souple - 10x25m(10'') 100 souple - 10x50m (15'') - 200 souple 4x 150(100 pull -50jb) r=15'' - 150 cr+dos			* Exercice : -25m travail en opposition -25 poing fermé/25m amplitude/25m polo/25 ratt.G/25ratt. D sur un bras, un bras devant). -* Tps : 50m à 105% vma – 25m à 110% vma
Samedi			Footing 60'	Endurance + étirements
Dimanche		Route 2h30'*		1h30'+ acc*. 5X6' 85%-90% fcm (fréquence dynamique) R=3' - Rappel la fcm en vélo est située environ 10 pulsations en dessous de la fcm course à pied
Totaux	3h15' = 9,7km	4h15' = 125 km	2h08' = 30km	09h38'