



# Plan Gilsport

Semaine du 12/04 au 18/04/2010

gilles@teamtripassion.fr

Cycle

Pré-  
Compétition

Semaine 24

REGENERATION

Jours	Natation	Vélo	Course	Observations
Lundi	Repos	Repos	Repos	
Mardi	<b>3km=60'</b> Ech 750m 3x(100cr/75dos/50br/25pap) 4x(50ex-50jb-25dos)r=15'' <b>3x(2x100cr moy (20'') – 4x50+vite(15''))</b> – 200 souple 7x50m (15'') (25ex-25nc)			* <u>Exercice</u> : -25m travail en opposition -25 poing fermé/25m amplitude/25m polo/25 ratt.G/25ratt. D sur un bras, un bras devant).
Mercredi		1h30' + Enchaînement	→ CP*15'	* acc. fk en <b>7x1'/1'</b>
Jeudi	Repos	Repos	Repos	
Vendredi	<b>3km=60'</b> Ech 800m au choix 8x50m(15'') impair(Ex*+nc) –pair en Jbes 10x150m PPE (100 moy-50m+vite) r=20''- 100 ra Dos 150x100x50m (15'')			* <u>Exercice</u> : Voir Mardi
Samedi			Footing 50'	Endurance + étirements
Dimanche		Route 2h15		1h15'+ acc. <b>allure de course 3x10'</b> . R=5'
<b>Totaux</b>	<b>2h00' = 6 km</b>	<b>3h45' = 110 km</b>	<b>1h05' = 15 km</b>	<b>06h50'</b>