



Plan Gilsport

Semaine du 16/11 au 22/11/2009
gilles@teamtripassion.fr

Cycle

- S3, c'est toujours la reprise

Modulée

- la respiration en natation lundi

PPG

- une 1^{ère} séance en cp

Cycle

Reprise

Semaine 3

| Jours | Natation | Vélo | Course | Observations |
|---------------|--|----------------------|---|---|
| Lundi | 2.5 km *=55' Ech 800 2x(200cr/1004n/100dos) Jbes : 6x50 (15'') sur l'eau-sous l'eau Pull 4x200 resp. Modulée (3/3-3/4-3/5 -3/6 par 50m) 200 souple - 10x25m (1 facile-1 vite) r=20'' - 150 ra | | | <ul style="list-style-type: none"> • Le temps des séances natation est à titre indicatif Respiration modulée : hypoxie, dette d'oxygène. Le cycle normal est 3/3. |
| Mardi | | | Footing 35' + PPG* 15' | PPG* (stade de foot par exemple) : 3x50m montées de genoux 3x50m foulées bondissantes 3x50m talons fesses r= Trot 50m - R=Marche 50m 3x montées d'escaliers dynamiques 20 marches r=descente |
| Mercredi | Repos | Repos | Repos | |
| Jeudi | 2.8 km =60' Ech 800 2x(200cr/50dos/100cr/504n) 5x100 (15'') 100 jb - 75jb/25cr-50jb/cr-25jb/75cr- 100cr 3X 300 m (20'') 1 ^{er} entier avec 75cr+25dos(x3sans pause) 2 ^{ème} en 2x150m (15'') 100cr-50dos 3 ^{ème} en 3x100 (15'') 75 cr -25dos Pull-Pad* 10x50 (15'') le-de mvt possible - 100 m souple | | | <ul style="list-style-type: none"> *Pull-paddle : travail de l'amplitude. l'exercice consiste à faire le moins de mouvement possible. Comptez le nombre par 25m. |
| Vendredi | | | Footing 45' + étirements | Endurance fondamentale |
| Samedi | | Sortie VTT 1h45' | | Endurance, circuit tout terrain avec montées de quelques bosses en position assise. |
| Dimanche | | | Footing 30'+ acc.8x100m r=100m trot + footing 5' | Accélérations Train constant (allure approximative vma) |
| Totaux | 1h55' = 5,3 km | 1h45' = 42 km | 2h20' = 26km | 6h00' |