



# Plan Gilsport

Semaine du 23/11 au 29/11/2009  
gilles@teamtripassion.fr

Cycle

Reprise

Semaine 4

VMA

- Test en course

FIN

- du cycle de reprise

AG

- Celle du Team samedi

Jours	Natation	Vélo	Course	Observations
Lundi	2.5 km* = 55' Ech 800 m au choix Cr_ 2x(200x100x50) allure progressive lent/moy/vite r=15" - 100 Ra 4x150_ ( 50 ex*-50cr-50dos) r=15" 6x25m 15m T.vite -10m souple r=25" - ra 150 souple			<u>Exercice</u> *: -25 poing fermé+25 w.polo -50 coude au ciel - 50 rattrapé avant, chaque bras effectue un cycle complet pendant que l'autre attend devant . - 25 rattrapé. G+25rattrap.D bras au repos devant, (25 m sur un bras).
Mardi			Footing 40' + acc. 5X100m 50vite/50 moy relâché r=100 m footing	Endurance +acc. vite/ relâché moyen (qualités physio et technique) + étirements
Mercredi	Repos		Repos	
Jeudi	2,8 km* = 60' Ech. 2x(300cr/100dos) 12x50 pull bien nagé recherche appui r=15" 8x100m r=15" 1 en cr/1 en 4n - 100 souple Jb 6x50 (10 ") sous l'eau-sur l'eau - 200 m souple			*Lorsqu'il n'y a pas d'allure ou temps spécifiés, la vitesse de nage est en endurance.
Vendredi			Footing 25' avec une accél. progr. d'1' en fin + Test Vma sur 1500m + footing 5'	Test pour déterminer l'allure des prochaines séances et voir le niveau après 1 mois de reprise. Allure régulière au maximum de ses possibilités du moment. Noter sa fcm .
Samedi		Sortie VTT 1h45'		Endurance avec des passages techniques variés en vélocité.
Dimanche	Repos	Repos	Repos	
<b>Totaux</b>	<b>1h55' = 5.3 km</b>	<b>1h45' = 42 km</b>	<b>1h20' = 17km</b>	<b>5h00'</b>

