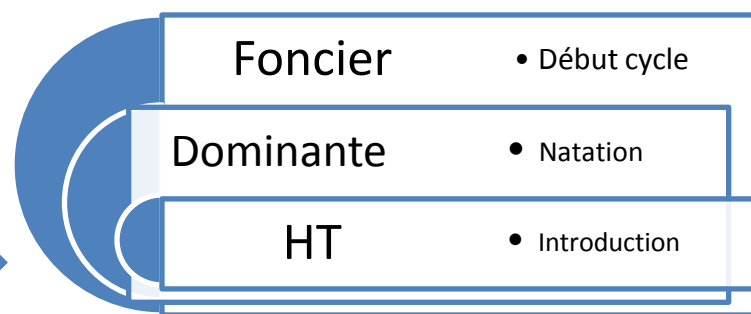




Plan Gilsport

Semaine du 30/11 au 06/12/2009
gilles@teamtripassion.fr



Cycle

Foncier 1

Semaine 5

Jours	Natation	Vélo	Course	Observations
Lundi	<p>3 km*= 60' Ech 800 2x(200cr/100n/100dos) 9x100m r=20'' 1 facile/1moy/1vite x3 – 100 dos Pull-Pad* 14x50 (15'') pair amplitude – impair normal 100 m souple - Jb 4x100 (15'') progressif</p>			<p>*Pull-paddle : travail de l'amplitude. l'exercice consiste à faire le moins de mouvement possible. Comptez le nombre par 25m. *Le temps des séances natation est à titre indicatif (estimation variant avec le niveau)</p>
Mardi			Footing 50' + Etirements	Endurance footing + long
Mercredi	<p>3 km*= 60' Ech 800 4 x(100cr/100dos) 4x50m progr. (15'') TEST VMA sur 300m – 200 souple Pull 100x200x300x200x100 resp. modulée par 100m (3/4 à 3/6) – 100 souple 4x125(15'') 75cr-50dos</p>			<p>Test Vma : nager le plus régulièrement possible au maximum des possibilités du moment.</p>
Jeudi		<p>HT 45' séance, adaptation, faible intensité continu, 80-90 trs/mn avec braquet souple</p>	Footing 35' + PPG* 15'	<p>PPG* (stade de foot par exemple) : 3x(50m montées de genoux/50m acc.progr) 3x(50m talons fesses /50m V/L/V sur 3 foulées) 3x(50m jb tendues/50m acc. progr) 3x (50m en arrière/50m vite) r= 100m trot R= 100 marche</p>
Vendredi	<p>3,5 km= 75' ech 800 2x(300cr-100dos) 5x100m (50ex*-50nc) r=15'' 3x500m (25'') Entier Pull- 2x250 Pull Paddles -5x100 Pull Paddles Elastique r=15'' 200 souple Jbes : 8x50m (15'') sous l'eau-sur l'eau</p>			<p>Exercice*: -50m travail en opposition avec tps d'arrêt) - 50 poing fermé - 50m amplitude -50m polo - 50 ratt.(sur un bras, un bras devant)</p>
Samedi			Footing 30' + 10' à 80% vma	<p>10' sur circuit mesuré (pas sur piste) pour respecter l'allure ou en fonction de la fréquence cardiaque (voir fiche allures)</p>
Dimanche		VTT ou Route 2h00'		Sortie foncière rte 39x16-17
Totaux	3h15' = 9,5 km	2h45' = 70 km	2h20' = 29km	8h20'