



Plan Gilsport

Semaine du 07/12 au 13/12/2009
gilles@teamtripassion.fr

Vitesse et côtes

- Séances en cp

Vma

- 1^{ère} en Natation

HT

- Vitesse

Cycle

Foncier 1

Semaine 6

Jours	Natation	Vélo	Course	Observations
Lundi	<p>3km=1h05' Ech 900 : 300 cr/3x1004N/6x50 cr en(25ex+ 25 nc) R: 20'' Vma*: 2x(4x25m r=10'' + 8x50m r=15'') R= 100 souple Pull 400 – Jbes(15'') 4x100m–100 dos</p>			<p><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). *Tps vma à partir du test de 300m (voir tableau vma) Allure 25m à 110% vma Allure 50m à 105%vma</p>
Mardi	Repos	Repos	Repos	
Mercredi			<p>Footing 35' + 8X150m en V/R/V r=2'(marche+trot)</p>	<p>Vitesse en vite/relaché/vite par 50m <u>Vite</u>=vitesse> vma style 120%vma, <u>Relâché</u> on déroule la foulée en ralentissant.</p>
Jeudi	<p>3,2 km*=1h05' Ech 900_3 x(100cr/100dos/1004N) 3x600_(20'') en 600 PP/2x300PPE/6x100 pull r=15'' 100 dos – Jbes (15'') 6x50 - 100 souple</p>	HT 45'		<p>*<u>En natation</u>, s'il n'y a pas d'allure ou temps spécifiés, la vitesse de nage est l'endurance. HT : Echauffement20' puis acc. Vélocité 2x(5x30''/30'') R=5' + 10' souple - Acc.environ 110 trs/mn le reste 85/90 trs/mn</p>
Vendredi			Footing 55' + étirements	Footing long, choisir un sol souple (chemin, forêt)
Samedi	<p>2,1km= 45' ech 800 : 2x (150 cr+50dos+150 cr+50 br) 12x50(15'') 3ex+1nc/2ex+2nc/1ex+3nc (ex voir lundi) 8x25 en 12,5vite/12,5souple r=30'' - 100souple Jbes; 300m continu sous l'eau/sur l'eau -100 dos</p>		<p>Footing 30' + 6x150 m en côtes* r=marche+trot sur la descente + footing 5'</p>	<p>*<u>Renf. Musculaire</u> : Prendre une côte pas trop pendu (8-10%) si possible , sinon la plus proche du lieu d'entraînement. Courir en accélérations progressives</p>
Dimanche		Route ou vtt 2h15'	,	Sortie foncière. Petit plateau 39x15-17
Totaux	2h55' = 8,3 km	3h00' = 77 km	2h40' = 31 km	8h35'