



# Plan Gilsport

Semaine du 14/12 au 20/12/2009  
gilles@teamtripassion.fr

PPG et Vitesse

• Cp 1 semaine/2

Dominante

• Natation

Volume

• + important du Foncier 1

Cycle

Foncier 1

Semaine 7

Jours	Natation	Vélo	Course	Observations
Lundi	<p><b>3,1km = 1h05'</b> Ech 900 : 6x(100cr-50 dos) R: 10'' <b>Vma*</b>: 10x25m(10'') - 100 souple 8x50 m(15'') - 100 souple - 6x75(15'') - 200 souple 4x (100 pull -25 ex*/25 nc) r=15'' – 100 souple</p>			<p>*<b>Tps vma</b> à partir du test de 300m (voir tableau vma) 25m à 110% vma 50m à 105%vma- 75m à 100 % vma <b>Exercice*</b>: -25m amplitude/25m travail en oppos.tps d'arrêt -25 poing fermé/25mpolo</p>
Mardi			<p>Footing 30' + PPG 12' + <b>Vitesse 4x50m Vite</b> r=2'(marche+trot) + footing 5' (total séance +- 57')</p>	<p>Mixte PPG*-Vitesse 2x(50m montées de gx/50m acc.progr) r=100 trot + 2x(50 m talons fesses/50m acc.progr) r=100 trot - <i>Récup 100m marche</i> 2x(50m foulées bondis./50m acc. progr) r= 100m trot +2x(50m jb tendues/50m acc. progr)r= 100m trot Ré cup 100 marche + vitesse</p>
Mercredi	<p><b>3,6 km = 1h15'</b> Ech 900_3x(100cr/75dos/50br/25pap/25cr/25dos) <b>3x700(20'')</b> en 700 pull resp.modulée par 100m 3-4 à 3-7/7x100 PPE/14x50 PP amplitude r=15'' R=20'' 200 souple – <b>Jbes</b> 6x50m progressif (10'') - 100 souple</p>	HT* 45'		<p>Echauffement 20' puis acc. <b>Vélocité</b> 2x(30''/1'/1' 30''/1'/30'') r=30'' R=5' + 7' souple Acc.environ 115 trs/mn le reste 85/90 trs/mn</p>
Jeudi			<p>Footing 25' + <b>fartleck*</b> <b>1'/2'/3'/4'/3'/2'/1'</b> r=footing 1/2 tps de travail + footing 6'</p>	<p>Choisir un terrain varié style forêt Allure dans une fourchette de 80-85% fcm <b>Rappel calcul %fcm</b> : Fcmax-Fc repos X%+fc repos. (méthode Karvonen : chercheur scandinave) – Total séance 56'</p>
Vendredi	<p><b>3,3 km = 1h10'</b> ech800_2x(200cr/100dos/1004N) <b>4x150m</b> (50jbes-50ex*-50nc) r=15'' 400 pull (15'') – 4x100 cr moy (15'') 300 pull(15'') – 6X50m cr facile/moy/vite (10'') 200 pull(15'') – 4x25 T.vite (20'') - 200 souple</p>			<p><b>Exercice*</b>: -50m travail en opposition -50m amplitude/25m polo-25poing fermé/25 ratt.G-25 ratt. D sur un bras, un bras devant).</p>
Samedi		<b>Route ou vtt 2h30'</b>		Sortie foncière en endurance, braquets libres
Dimanche			Footing 60' + étirements	Footing long, bien rester en endurance
<b>Totaux</b>	<b>3h30' = 10 km</b>	<b>3h15' = 85 km</b>	<b>2h51' = 34 km</b>	<b>9h37'</b>