



Plan Gilsport

Semaine du 28/12 au 03/01/2010
gilles@teamtripassion.fr

Cycle	• Nouveau cycle foncier 2
Année	• Nouvelle et bonne
Piscine	• pas de créneaux ! Le ht de mardi remonte au lundi et une seconde séance HT jeudi éventuellement à l'envie (45')

Cycle

Foncier 2

Semaine 9

Jours	Natation	Vélo	Course	Observations
Lundi	3,2 km = 65' ech 800 2x(200cr-100dos-1004N) 4x100m (25jb-25ex*-50nc) r=15'' 3x600m (20'') Entier Pull- 2x300 Pull Paddles -6x100 Pull Paddles Elastique r=15'' 200 souple			<u>Exercice*</u> : - 25m amplitude - 25m travail en opposition avec tps d'arrêt) - 25 ratt.D (sur un bras, un bras devant) - 25 ratt.G (sur un bras, un bras devant)
Mardi		HT 45'*	Footing 30' + étirements	*En récupération de la corrida - séance continu en souplesse et vélocité
Mercredi			Footing 30' + 8x150 m en côtes* r=trot sur la descente + footing 5'	* <u>Renf. Musculaire</u> : Prendre une côte pas trop pentu (8-10%) si possible , Courir au train en résistant à la pente sans perdre trop de vitesse. (durée séance environ 47')
Jeudi	3 km* = 60' Ech 900 : 300 cr/3x1004N/6x50 cr en(25ex+ 25 nc) <u>Vma*</u> : 8x50m(15'') - 100 souple - 10x25m(10'') - 100 souple - 8x50m (15'') - 150 souple 4x 150(100 pull -50jb) r=15'' - 100 dos			* <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). -* <u>Tps vma</u> à partir du test de 300m (voir tableau vma) 50m à 105% vma - 25m à 110% vma
Vendredi			Footing 1h05'	Footing long en endurance + étirements
Samedi		Vélo route 2h30'		Sortie foncière
Dimanche			Footing 30' + Acc. 2x(8X30''/30'') R=3' footing + footing final 5'	Accélérations allure 100% vma (durée de la séance 53')
Totaux	2h05' = 6,2km	3h15' = 88 km	3h15'' = 40 km	8h35'

Gilsport - Décembre 2009

Bonne Année