



Plan Gilsport

Semaine du 01/02 au 07/02/2010
gilles@teamtripassion.fr

Piste • séance mixte

Dominante • Course

Vélo • 1^{ère} séance qualité rte

Cycle

Pré-Compétition

Semaine 14

Jours	Vélo	Course	Observations
Lundi		Footing 35' + 8X150m en V/R/V r=2'(marche+trot)	Vitesse en vite/relaché/vite par 50m <u>Vite</u> =vitesse> vma style 120%vma, <u>Relâché</u> on déroule la foulée. (Totale séance environ 55')
Mardi	HT 45'*		* Echauffement 16' puis travail de force 8x2' avec une cadence de pédalage de 50 trs/mn sur gros braquet r=1' 85trs/mn sur 39x16 + 5' souple
Mercredi		Footing 50'	Footing endurance fondamentale+étirements
Jeudi	Route ou Vtt 1h45'		Endurance vélocité - petit plateau
Vendredi		Footing 25' + piste séance mixte (6x300m) r=45'' trot R=1'30'' footing + (1x2000m) r=1' 30'' footing + (6x200m) r=35'' + footing 5'	Allure : (réf. tableau vma) 200m et 300m = 100% vma 2000m = 85% vma Durée séance environ 59'
Samedi	Vélo 2h30'		Après 1h30' acc. 3X10' 80% fcm (grand plateau avec une fréquence dynamique) – R=3'
Dimanche	Repos	Repos	Repos
Totaux	5h = 137 km	2h45' = 32 km	7h45'

