



Plan Gilsport

Semaine du 08/02 au 14/02/2010
gilles@teamtripassion.fr

Piste • séance seuil+

Dominante • Vélo

Enchaînement • 1^{ère} séance

Cycle

Pré-Compétition

Semaine 15

Jours	Vélo	Course	Observations
Lundi		Footing 1h00'	Endurance fondamentale+ étirements
Mardi	HT 40'*		* Echauffement 15' puis 7x1' Force/1'vélocité avec une cadence de pédalage de 50 trs/mn sur gros braquet et 115 trs/mn petit braquet r=1' 80trs+ 4' souple
Mercredi		Footing 20' + piste (5x1000m) R=1'30'' + footing 5'	<u>Allure</u> : (réf. tableau vma) 1000m = 90 % vma Durée séance 51'
Jeudi	Route 1h30'+Enchaînement	Footing 15'	Enchaînement après le vélo, le tout en aisance, récup piste+préparation musculaire à l'enchaînement.
Vendredi	Repos	Repos	Repos
Samedi	Vélo 1h45'	Footing 40'	Endurance
Dimanche	Vélo 2h15'		Après 1h15' acc. 6X5' 85% fcm (fréquence dynamique) – R=2'30''
Totaux	6h10' = 137 km	2h45' = 34 km	8h55'

