



Plan Gilsport

Semaine du 14/02 au 21/02/2010
gilles@teamtripassion.fr

Semaine • Régénération

Générale • 3 séances par disciplines

Intensité • 2 séances

Cycle

Pré-Compétition

Semaine 16

Jours	Vélo	Course	Observations
Lundi	Repos	Repos	Repos
Mardi		Footing 35'	
Mercredi	HT 40'*		*Ech18' + 2x7x30"/30" en Hypervélocité 120trs/mn r=30" 80 trs/mn R=3' 85trs/mn – Choisir un petit braquet + Ra 5'
Jeudi	Route 1h30'+Enchaînement	Footing 15'	Enchaînement après le vélo, le tout en aisance, =préparation musculaire à l'enchaînement.
Vendredi		Footing 25' + 10' 80% fcm* + footing 5' + 5' 85% fcm* + footing 5'	<u>Rappel calcul % fcm :</u> Fcm _{max} -Fc repos x% + fc repos. (méthode Karvonen)
Samedi	Repos	Repos	Repos
Dimanche	Vélo 2h15'		Foncier
Totaux	4h25' = 114 km	1h40' = 22 km	6h05'

