



Plan Gilsport

Semaine du 01/03 au 07/03/2010
gilles@teamtripassion.fr

Pré-compét. • Fin de cycle avant rg

Intensité • 2 cp, 1 vélo

Enchaînements • après intensité vélo

Cycle

Pré-Compétition

Semaine 18

Jours	Vélo	Course	Observations
Lundi	Repos	Repos	Repos
Mardi		Footing 25' + 12' 80% fcm* + footing 5' + 6' 85% fcm* + footing 5'	<u>Rappel calcul. % fcm :</u> Fcmax-Fc repos x% + fc repos. (méthode Karvonen)
Mercredi		Footing 40'	+ étirements
Jeudi	Route 2h00'		Endurance
Vendredi		Footing 30' + Vma* piste 10x200m r=35'' + footing 5'	Allure 100% vma = voir tableau rubrique entraînement (durée séance environ 47')
Samedi	Route 2h15'		Sortie foncière
Dimanche	Route 1h30'*+Enchaînement	→ footing 15'	* Avec les 20 dernières minutes en CLM allure course du moment + Enchaînement CP
Totaux	5h45' = 165 km	2h35' = 34 km	8h20'