



# Plan Gilsport

Semaine du 08/03 au 14/03/2010  
gilles@teamtripassion.fr

Régénération • Fin de cycle pré-compét.

Séances • 3 cp, 3 vélo

Enchaînements • Intensité Cp

Cycle

Pré-Compétition

Semaine 19

Jours	Vélo	Course	Observations
Lundi	Repos	Repos	Repos
Mardi		Footing 50'	Endurance + étirements
Mercredi		Footing 20' + <b>6X150m en V/R/V</b> r=2'(marche+trot)	<b>Vitesse</b> en vite/relaché/vite par 50m <u>Vite</u> =vitesse> vma style 120%vma, <u>Relâché</u> on déroule la foulée. (Totale séance environ 35')
Jeudi	Route 1h40'		Endurance
Vendredi	Repos	Repos	Repos
Samedi	Route* 2h00'		Après 1h15' acc* . <b>5X4' 85% fcm</b> (fréquence dynamique) R=2' - Rappel la fcm en vélo est située environ 10 pulsations en dessous de la fcm course à pied
Dimanche	Route 1h30' +Enchaînement	CP* 20'	* Avec 10 premières minutes à 80% fcm + 5' à 85% fcm + footing 5'
<b>Totaux</b>	<b>5h10' = 150 km</b>	<b>1h45' = 22 km</b>	<b>6h55'</b>

