



# Plan Gilsport

Semaine du 2/11 au 8/11/2009  
gilles@teamtripassion.fr

## Reprise

- Retrouver le chemin de l'entraînement.

## Semaine

- Le cycle de reprise durera 4 semaines.

## Régularité

- Dès maintenant, soyez régulier, c'est la clé du bien être.

Cycle

Reprise

**Semaine 1**

Jours	Natation	Vélo	Course	Observations
Lundi	<b>2 km* = 45'</b> Ech 600 (200 cr/100 dos/200cr/100 br) 5x100 4N* r=15'' Pull 100x200x300 r=20'' - Jbes 6x50 (15'')			*Le temps de la séance est à titre indicatif. Allure facile, reprise. * 4N si soucis avec le pap, cr à la place
Mardi			Footing 30' + étirements	Endurance fondamentale
Mercredi	Repos	Repos	Repos	
Jeudi	<b>2.2 km* = 50'</b> Ech 600 4 x(100cr/50dos) NC : (15'')200 cr/2x100 4n -200 cr/2x100 dos-200cr/2x100br Jbes : 3x100 (15'') cr/dos/cr – 100 ra			*Le temps de la séance est à titre indicatif. Endurance, recherche de sensations.
Vendredi			Footing 40' + étirements	Dans la continuité de mardi +10'
Samedi	Repos	Repos	Repos	
Dimanche		Sortie VTT 1h15'		Braquet facile, circuit plutôt plat. De la ballade quoi !
<b>Totaux</b>	<b>1h35' = 4.2 km</b>	<b>1h15' = 30 km</b>	<b>1h10' = 14km</b>	<b>4h00'</b>

Pour +d'infos sur la planification, le cycle de reprise...  
 reportez-vous aux différentes rubriques de la page d'entraînement