



Plan Gilsport

Semaine du 04/01 au 10/01/2010
gilles@teamtrypassion.fr

Mixte

- Côtes et PPG en CP

Intensité

- Vélo HT + CP vma

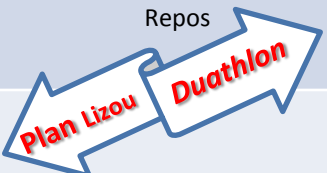
Volume

- En Augmentation

Cycle

Foncier 2

Semaine 10

Jours	Vélo	Course	Observations
Lundi	Repos	Repos	Repos
Mardi	HT 50'*		<ul style="list-style-type: none"> • Ech 18' + 7x3'/1' 85% fcm 85-90 trs/mn + 4' souple Trouver les bons braquets pour maintenir la fc et la cadence de pédalage.
Mercredi		Footing 25' + 5X100m en côtes* r=descente + footing 5' + PPG*10' (durée séance environ 46')	<ul style="list-style-type: none"> *Courir au train en résistant à la pente sans trop perdre de vitesse. *2x(50m montées de gx/50m acc.progr) r=100 trot + 2x(50 m talons fesses/50m acc.progr) r=100 trot + 2x(50m jb tendues/50m acc. progr) r= 100m trot
Jeudi	Vélo ou Vtt 2h00'		Endurance
Vendredi		Footing 25' + vma* piste 8x400m r=55'' + footing 5'	Allure 100% vma = 1'25'' (voir tableau vma) (Durée séance environ 50')
Samedi	Route 2h40'		Sortie longue foncière
Dimanche		Footing 1h10'	Footing long - endurance fondamentale+étirements
Totaux	5h30' = 138 km	2h46' = 34 km	8h16'