



Plan Gilsport

Semaine du 11/01 au 17/01/2010
gilles@teamtripassion.fr



Cycle

Foncier 2

Semaine 11

Jours	Vélo	Course	Observations
Lundi	HT 45'*		*Ech 18' + 10x(45'' force 55 trs/mn+45'' vélocité 115 trs/mn+45'' souple 85 trs/mn) + 5' récupération
Mardi	Repos	Repos	Repos
Mercredi		Footing 30' + Acc. 10x30''/30'' + footing 5' (durée séance 45')	Allure environ 100% vma
Jeudi	Vélo ou Vtt 2h00'		Foncier
Vendredi		Footing 30' + étirements	
Samedi	Vélo 1h15'		Sortie souple mise en jambes
Dimanche	24 km vtt	8 km cp	Vétathlon de VERRIE + ech
Totaux	5h10' = 138 km	1h55' = 26 km	7h05'