



Plan Gilsport

Semaine du 17/01 au 24/01/2010
gilles@teamtripassion.fr

Régénération • Fin de cycle

Compétition • run&bike

Repos • 2 jours

Cycle

Foncier 2

Semaine 12

Jours	Vélo	Course	Observations
Lundi	Repos	Repos	Repos
Mardi		Footing 40'	+ étirements
Mercredi	Repos	Repos	Repos
Jeudi	Vélo ou Vtt 2h00'		Endurance
Vendredi		Footing 20' + 5x100 m acc. progressives r= 100m trot	
Samedi	Route 1h45'		Endurance
Dimanche	Run&Bike de	Versailles - 12km	+ech cp/vtt 15'-20' (2-4km)
Totaux	4h10' = 105 km	1h35' = 22 km	5h45'

