



Plan Gilsport

Semaine du 25/01 au 31/01/2010
gilles@teamtripassion.fr

Cycle • Nouveau

Dominante • Vélo

Intensité • 7 % du volume

Cycle

Pré-Compétition

Semaine 13

| Jours | Vélo | Course | Observations |
|---------------|-----------------------|--|--|
| Lundi | | Footing 40' | + étirements Récup run&bike |
| Mardi | HT 45' | | * Ech 15' 2x 4'(100tr/mn)+3'(105tr/mn)+2'(110 tr/mn)+1'(120tr/mn) 1er en 39x15 et le 2ème en 53x16 R=5' souple 80-85 tr/mn |
| Mercredi | | Footing 1h10' | Footing long - endurance fondamentale+étirements |
| Jeudi | Route ou Vtt 2h00' | | Endurance vélocité - petit plateau |
| Vendredi | | Footing 25' + Séance piste 5x800m r=1'30" trot + footing 5' | *Allure 90% vma = 3'10" (voir tableau vma) (Durée séance environ 52') |
| Samedi | Repos | Repos | Repos |
| Dimanche | Route 3h | | Sortie longue avec accélérations à l'envie dans les bosses. |
| Totaux | 5h45' = 138 km | 2h42' = 34 km | 8h27' |

