



Plan Gilsport

Semaine du 22/02 au 28/02/2010
gilles@teamtripassion.fr

Cycle • Pré-Compét Phase 2

Qualité • Une par discipline

Enchaînements • 3^{ème} séance

Cycle

Pré-Compétition

Semaine 17

Jours	Vélo	Course	Observations
Lundi		Footing 1h05'	Endurance + Etirements
Mardi		Footing 20' + séance 2000m-1500m-1000m-500m + footing souple 5' (durée totale 52')	Allures 85 à 90 % vma Tps= 8'20"/ r=trot 2'30" 6'10"/ r= trot 2' 4'03"/ r= trot 1'30" 2'/ r= footing souple 5' Terrain : piste ou circuit mesuré
Mercredi	Repos	Repos	Repos
Jeudi	Route 2h00'		Endurance
Vendredi		Footing Souple 30'	+ Etirements
Samedi	Route 1h30'+Enchaînement	footing 15'+ acc. Progr 5x100m	Enchaînement après le vélo Acc. R=100m trot
Dimanche	Route 2h30'		Après 1h15' acc. 3X15' 80% fcm (grand plateau avec une fréquence dynamique) – R=5' Attention la fcm en vélo est située environ 10 pulsations en dessous de la fcm course à pied.
Totaux	6h00' = 165 km	2h47' = 35 km	8h47'

Plan Lizou Duathlon