



Plan Gilsport

Semaine du 15/03 au 21/03/2010
gilles@teamtripassion.fr

Fin de préparation • Objectif S-1

Séances • 4 cp, 3 vélo

Enchaînements • Intensité Vélo+Cp

Cycle

Pré-Compétition

Semaine 20

Jours	Vélo	Course	Observations
Lundi		Footing 55'	Endurance + étirements
Mardi	Repos	Repos	Repos
Mercredi		Footing 20' + Séance piste 8x500m ou en nature avec 8x2' r=1' trot + footing 5'	*Allure 90% vma (voir tableau vma) (Durée séance environ 48')
Jeudi	Route 1h45'		Endurance
Vendredi		Footing 30'	Souple + étirements
Samedi	Route* 1h30' Enchaînement	CP* 15'	*Avec les 30 dernières minutes en CLM allure course *Avec les 5 premières minutes à 85% fcm + 5' à 80% fcm + footing 5'
Dimanche	Route 2h		Endurance récupération séance d'hier
Totaux	5h15' = 150 km	2h28' = 32 km	7h43'

