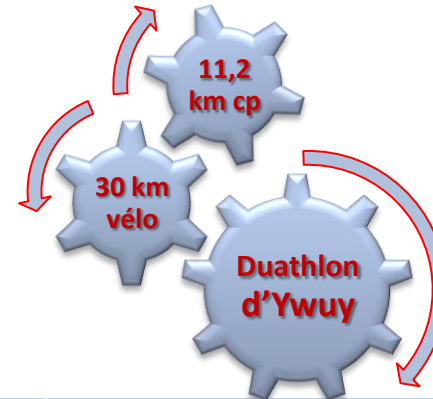




Plan Gilsport

Semaine du 22/03 au 28/03/2010
gilles@teamtripassion.fr



Cycle

Compétition

Semaine 21

Jours	Vélo	Course	Observations
Lundi	Repos	Repos	Repos
Mardi		Footing 35'	+ étirements
Mercredi	1h30'		Avec 4 accélérations/changement de rythme de 30'' à 1' à l'envie
Jeudi		Footing 30' avec acc. 6x20''/40''	
Vendredi	Repos	Repos	Repos
Samedi	1h15'		Reco parcours duathlon, tranquille
Dimanche	30km	5,6 km + 5,6 km	Duathlon d'Iwuy - France FCSAD + ech.cp/v 20'
Totaux	3h45' = 115 km	2h05' = 27 km	5h50'

