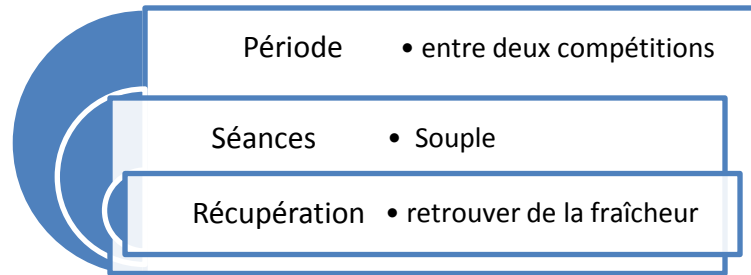




Plan Gilsport

Entre « deux duathlons »
gilles@teamtripassion.fr



Cycle

Compétition

A partir de S22

Jours	Vélo	Course	Observations
Lundi	1h15'		Souple, récupération de la compétition
Mardi	Repos	Repos	Repos
Mercredi		Footing 45'	Éliminer les éventuelles « courbatures » + étirements
Jeudi	2h00'		Endurance avec quelques acc. courtes à l'envie
Vendredi	Repos	Repos	Repos
Samedi		Footing 25' + 4x100m en acc. Progressives r=trot 100m	Souple + étirements
Dimanche	Compétition	Duathlon	Si duathlon espacé de 15 jours (pas de compétition ce dimanche) faire la fin de semaine 18/ vendredi à dimanche et le plan S21 à partir du lundi qui suit pour un duathlon le dimanche suivant
Totaux	4h30' = 125 km	2h00' = 30 km	6h30' (estimation avec l'éch+compét)

