



# Plan Gilsport

Semaine du 16/11 au 22/11/2009  
gilles@teamtrypassion.fr

Cycle

- S3, c'est toujours la reprise

Vélocité

- Travail de la séance d'HT

PPG

- une 1<sup>ère</sup> séance en cp

Cycle

Reprise

Semaine 3

Jours	Vélo	Course	Observations
Lundi	Repos	Repos	Repos
Mardi		Footing 35' + PPG 15'	PPG (stade de foot par exemple) : 3x50m montées de genoux 3x50m foulées bondissantes 3x50 m talons fesses r= Trot 50m - R=Marche 50m 3x montées d'escaliers dynamique 20 marches r=descente
Mercredi	HT 45'*		* Echauffement 20' puis acc. Vélocité 2x(5x30''/30'') R=5' + 10' souple - Acc.environ 110 trs/mn le reste 80/85 trs/mn
Jeudi		Footing 45' + étirements	Endurance fondamentale
Vendredi	Repos	Repos	Repos
Samedi	Sortie VTT 1h45'		Endurance, circuit tout terrain avec montées de quelques bosses en position assise.
Dimanche		Footing 30'+ acc.8x100m r=100m trot + footing 5'	Accélérations Train constant (allure approximative vma) ou 20''/45'' si au temps.
<b>Totaux</b>	<b>2h30' = 62 km</b>	<b>2h20' = 26km</b>	<b>4h50'</b>

Plan duathlon - Lizou