



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^{ère} 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. |
| Totaux | 2h30' = 62 km | 2h20' = 26km | 4h50' |

Plan duathlon - Lizou