



# Plan Gilsport

Semaine du 23/11 au 29/11/2009  
gilles@teamtripassion.fr

Cycle

Reprise

Semaine 4

VMA

- Test en course

FIN

- du cycle de reprise

AG

- Celle du Team samedi

Jours	Vélo	Course	Observations
Lundi		Footing 40'	Endurance+ étirements
Mardi	HT 45'*		* Echauffement 20' puis acc. Vitesse 2x(30"/1'/1'30"/1'30") r=30" R=5'+7' souple Acc. environ 110 trs/mn le reste 80/90 trs/mn
Mercredi	Repos	Repos	Repos
Jeudi		Footing 35' + accélérations 5X100m 50vite/50 moy relâché r=100 m footing	Endurance +accélérations en vite/ relâché moyen (qualités physio et technique) + étirements
Vendredi		Footing 25' avec une accélé. progr. d'1' en fin + Test Vma sur 1500m + footing 10'	<b>Test</b> pour déterminer l'allure des prochaines séances et voir le niveau après 1 mois de reprise. Allure régulière au maximum de ses possibilités du moment. Noter sa fcm
Samedi	Sortie VTT 1h45'		Endurance avec des passages techniques variés en vélocité.
Dimanche	Repos	Repos	Repos
<b>Totaux</b>	<b>2h30' = 62 km</b>	<b>2h00' = 24km</b>	<b>4h30'</b>

