



Plan Gilsport

Semaine du 30/11 au 06/12/2009
gilles@teamtripassion.fr

Foncier • début du cycle

VMA • 1^{ère} séance cp

Dominante • Course

Cycle

Foncier 1

Semaine 5

Jours	Vélo	Course	Observations
Lundi		Footing 35' + PPG* 15'	PPG* (stade de foot par exemple) : 3x(50m montées de genoux/50m acc.progressives 3x(50 m talons fesses /50m V/L/V sur 3 foulées) 3x(50m jb tendues/50m acc. progressives 3x (50m en arrière/50m vite) r= 100m trot R= 100 marche
Mardi		HT 45'*	* Echauffement 20' puis travail de force 6x2' avec une cadence de pédalage de 50-55 trs/mn sur gros braquet (53x15 par exemple) r=1' 90trs/mn sur 39x15 + 8' souple
Mercredi		Footing 30' + Vma* piste 2x(5x200m) r=35'' trot R=3' + footing 6'	Allure 100% vma = voir tableau rubrique entraînement
Jeudi	Sortie VTT 1h15'		Circuit tout terrain plutôt en vélocité pour se remettre de la séance de piste d'hier.
Vendredi	Repos	Repos	Repos
Samedi		Footing 50'	Endurance + étirements
Dimanche	Sortie Route 2h00'		Sortie foncière braquet 39x16-17
Totaux	4h00' = 105 km	2h30' = 30km	6h30'