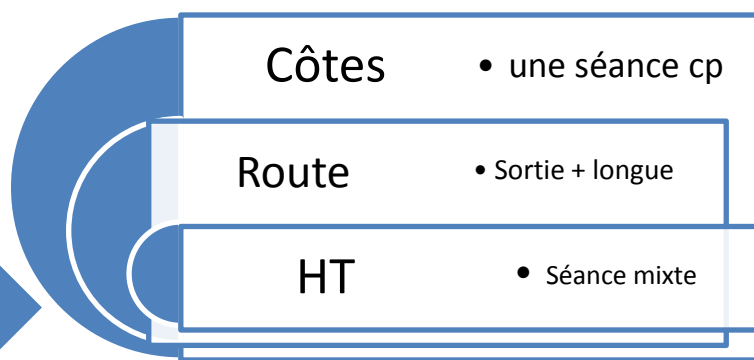




Plan Gilsport

Semaine du 07/12 au 13/12/2009
gilles@teamtripassion.fr



Cycle

Foncier 1

Semaine 6

Jours	Vélo	Course	Observations
Lundi	HT 45'*		Echauffement 20' puis travail mixte force/vélocité 8(1' force 55 trs mn/ 1' vélocité 115 trs mn/30'' souple) + 5' souple – braquets force 53x14+résistance éventuellement et vélocité 39x15 par exemple
Mardi		Footing 30' + 6x150 en côtes r=marche+trot sur la descente + footing 5'	<i>Renf. Musculaire</i> : Prendre une côte pas trop pendu (8-10%) si possible , sinon la plus proche du lieu d'entraînement. Courir en accélérations progressives.
Mercredi	Repos	Repos	Repos
Jeudi	Sortie VTT 1h30'		Avec des passages techniques variés en vélocité.
Vendredi		Footing 30' + Vma* piste 2x(5x300m) r=55'' trot R=3' (footing+marche) + footing 5'	<u>Allure</u> 100% vma = 1'04'' (voir tableau vma)
Samedi	Sortie Route 2h15		Sortie foncière en endurance Petit plateau 39x15-17
Dimanche		Footing 55' + étirements	Footing long, choisir un sol souple (chemin, forêt)
Totaux	4h30' = 115 km	2h35' = 31km	7h05'

