



Plan Gilsport

Semaine du 21/12 au 27/12/2009
gilles@teamtripassion.fr

Régénération • Fin du cycle F1

Corrida • Compétition 10 km

Noël • Joyeuses fêtes

Cycle

Foncier 1

Semaine 8

Jours	Vélo	Course	Observations
Lundi	Repos	Repos	Repos
Mardi	HT 45'*		Echauffement 22' puis travail mixte vélocité/force 6x(1' vélocité 115 trs mn/ 1' force 55 trs mn/1'souple) + 5' souple - Braquets force 53x14 +résistance éventuellement - Braquets vélocité 39x15 par exemple
Mercredi			Footing 35' + étirements
Jeudi	Vélo route 1h45'		Sortie tranquille, vélocité 39x16-17
Vendredi	Repos	Repos	Repos
Samedi		Footing 20' + 5x100m en acc. Progressives r= trot 100m	Mise en jambes pour la corridra et éponger le Noël !
Dimanche		CORRIDA de Château-Gontier 10km	Echauffement, style footing 15-20' + étirements +2 acc. Progressives 60-80m. Good luck – prends ta fcm.
Totaux	2h30' = 68 km	2h00' = 27 km	4h30'

