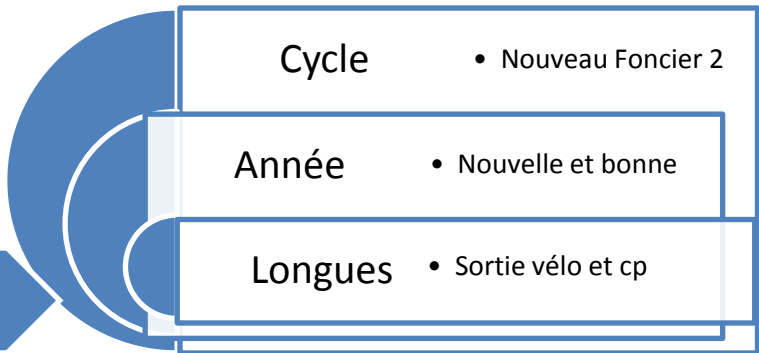




Plan Gilsport

Semaine du 28/12 au 03/01/2010
gilles@teamtripassion.fr

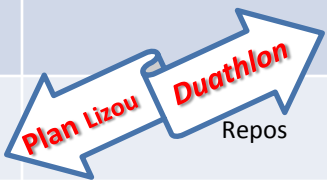


Cycle

Foncier 2

Semaine 9

Jours	Vélo	Course	Observations
Lundi	HT 45'*		En récupération de la corrida d'hier – séance en continu en souplesse et vélocité
Mardi	Repos	Repos	Repos
Mercredi		Footing 40' + étirements	Tranquille, toujours en récup de dimanche
Jeudi	Vélo ou Vtt 2h00'		En accélérant en haut des bosses en position assise
Vendredi		Footing 1h05'	Footing long en endurance + étirements
Samedi	Route 2h30'		Sortie longue foncière
Dimanche		Footing 30' + acc. 10x1' r=50'' footing	Accélérations allure 100% vma (environ 300m)
Totaux	5h15' = 135 km	2h35' = 31 km	7h50'



Bonne Année

Gilsport - décembre 2009