



Plan Gilsport

Semaine du 09/11 au 15/11/2009
gilles@teamtripassion.fr

Cycle

Reprise

Semaine 2

Condition

- Remise en condition générale

Accélération

- progressives en cp

Home Trainer

- un premier contact

Jours	Vélo	Course	Observations
Lundi		Footing 35' + étirements	Endurance
Mardi	Home Trainer *45'		*Première séance, adaptation, faible intensité continu, 80-90 trs/mn avec un braquet souple. Bien s'hydrater.
Mercredi	Repos	Repos	Repos
Jeudi		Footing 30' + 5x100 m acc. prog. r=100m trot	Endurance +accélérations progressives sur 100m (qualité physio et technique) + étirements
Vendredi	Repos	Repos	Repos
Samedi	Sortie VTT 1h30'		Endurance, braquet souple. Tout terrain pour travailler un peu la technique naturellement.
Dimanche		Footing 45' + étirements	Endurance
Totaux	2h15' = 55 km	1h55' = 24km	4h10'

Nouveauté - Plan duathlon