

Entrainement Octobre 2016

Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
03/10/2016	04/10/2016	05/10/2016	06/10/2016	07/10/2016	08/10/2016	09/10/2016
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Récupération	40' de footing Récupération	1h 10'Endurance ou VMA	REPOS	REPOS Ou 45' de Footing Soirée Cloture du Challenge Penn Ar Bed Landudec	1h20' de Footing
10/10/2016	11/10/2016	12/10/2016	13/10/2016	14/10/2016	15/10/2016	16/10/2016
REPOS	25' Echauffement 12 x 200 m recup 100m Trotté 10' Récupération	40' de footing Récupération	1h 10'Endurance ou VMA	REPOS	REPOS Ou 45' de Footing	1h20' de Footing
17/10/2016	18/10/2016	19/10/2016	20/10/2016	21/10/2016	22/10/2016	23/10/2016
REPOS	25' échauffement 8 x 400 m recup 200m Trotté 10' Récupération footing	40' de footing Récupération	1h 10'Endurance ou VMA	REPOS	REPOS Ou 45' de Footing	1h20' de Footing
24/10/2016	25/10/2016	26/10/2016	27/10/2016	28/10/2016	29/10/2016	30/10/2016
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Récupération	40' de footing Récupération	1h 15'Endurance	REPOS	REPOS Ou 45' de Footing	1h30' de Footing

