

Entrainement Novembre 2016

Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
31/10/2016	01/11/2016	02/11/2016	03/11/2016	04/11/2016	05/11/2016	06/11/2016
REPOS	1h Endurance	REPOS	1h à 1h 15'Endurance	REPOS	REPOS Ou 35' à 40' de Footing pour ceux qui courent à St Pol	St Pol Morlaix ou Taule Morlaix ou 1h15 à 1h30 Footing
07/11/2016	08/11/2016	09/11/2016	10/11/2016	11/11/2016	12/11/2016	13/11/2016
REPOS	25' Echauffement 12 x 200 m recup 100m Trotté 10' Récupération	40' de footing Récupération sur terrain souple de préférence	1h 15'Endurance parcours d'hiver	REPOS	1h Endurance	1h15' à 1h 30' de Footing ou trail Plogastel St Germain
14/11/2016	15/11/2016	16/11/2016	17/11/2016	18/11/2016	19/11/2016	20/11/2016
REPOS	25' échauffement Pyramide :200-400-600 800-600-400-200 Récupération moitié distance parcourue 10' Footing	40' de footing Récupération sur terrain souple de préférence	1h 15'Endurance parcours d'hiver	REPOS	1h Endurance Assemblée Générale Club house FOOT BRIEC à 17h30	1h15' à 1h 30' de Footing
21/11/2016	22/11/2016	23/11/2016	24/11/2016	25/11/2016	26/11/2016	27/11/2016
REPOS	25' échauffement 8 x 400 m recup 200m Trotté 10' Récupération footing	40' de footing Récupération sur terrain souple de préférence	1h 15'Endurance parcours d'hiver	REPOS	1h Endurance	1h15' à 1h 30' de Footing
28/11/2016	29/11/2016	30/11/2016	01/12/2016	02/12/2016	03/12/2016	04/12/2016
REPOS	25' Echauffement Séance Cotes 20' recup Descente 15' Footing	40' de footing Récupération sur terrain souple de préférence			TELETHON Marche et jogging Ergué - Briec Kermadoret - Briec Landudal-Briec voir Horaires sur Site	