

Entrainement Decembre 2016

Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
05/12/2016	06/12/2016	07/12/2016	08/12/2016	09/12/2016	10/12/2016	11/12/2016
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Récupération	REPOS	1h à 1h 15' Endurance	REPOS	REPOS	Sortie CAST Chapelle St Gildas
12/12/2016	13/12/2016	14/12/2016	15/12/2016	16/12/2016	17/12/2016	18/12/2016
REPOS	25' Echauffement 6 x 500 m recup 200m Trotté 10' Récupération	40' de footing Récupération sur terrain souple de préférence	25' Echauffement 3x2000m recup 300m trotté ou 4 x 5' recup 2' trotté 10' Récupération	REPOS	1h Endurance	Sortie LANGOLEN Stade
19/12/2016	20/12/2016	21/12/2016	22/12/2016	23/12/2016	24/12/2016	25/12/2016
REPOS	25' Echauffement 12 x 200 m recup 100m Trotté 10' Récupération	40' de footing Récupération sur terrain souple de préférence	1H à 1h 15' Endurance	REPOS	REPOS	à 1h de Footing JOYEUX NOEL
26/12/2016	27/12/2016	28/12/2016	29/12/2016	30/12/2016	31/12/2016	01/01/2017
REPOS	25' Echauffement Séance Cotes 20' recup Descente 15' Footing	40' de footing Récupération sur terrain souple de préférence	25' Echauffement 6 x 1000m Recup 300 m trotté ou 6x 3' recup 1'30 trotté 10' Récupération	REPOS	1h Endurance	BONNE ANNEE ET MEILLEURS VŒUX