

Entrainement Janvier 2017 Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
02/01/2017	03/01/2017	04/01/2017	05/01/2017	06/01/2017	07/01/2017	08/01/2017
REPOS	25' Echauffement 12 x 200 m recup 100m Trotté 10' Récupération	40' de footing Récupération sur terrain souple de préférence	25' Echauffement 3 x 2000m Recup 300 m trotté ou 3x 6' recup 2' trotté 10' Récupération	40' de footing Récupération sur terrain souple de préférence	REPOS	Sortie Gouezec
09/01/2017	10/01/2017	11/01/2017	12/01/2017	13/01/2017	14/01/2017	15/01/2017
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 10'Endurance	REPOS	REPOS	Challenge Penn Ar Bed 10 kms 10h 15 DOUARNENEZ
16/01/2017	17/01/2017	18/01/2017	19/01/2017	20/01/2017	21/01/2017	22/01/2017
REPOS	25' Echauffement 8 x 400 m recup 200m Trotté 10' Récupération	40' de footing Récupération sur terrain souple de préférence	25' Echauffement 2 x 3000m Recup 400 m trotté ou 2x 10' recup 3' trotté 10' Footing	40' de footing Récupération sur terrain souple de préférence	REPOS	1h à 1h15' Footing Galette des Rois vers 11h30 Mettre les Survêtements pour PHOTO Groupe
23/01/2017	24/01/2017	25/01/2017	26/01/2017	27/01/2017	28/01/2017	29/01/2017
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	40' de footing Récupération sur terrain souple de préférence	REPOS	Sortie LANDUDAL Avec COURIR à CORAY
30/01/2017	31/01/2017					
REPOS	25' Echauffement 12 x 200 m recup 100m Trotté 10' Récupération					