

## Entrainement Février 2017 Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
30/01/2017	31/01/2017	01/02/2017	02/02/2017	03/02/2017	04/02/2017	05/02/2017
REPOS	25' Echauffement 12 x 200 m recup 100m Trotté 10' Récupération	40' de footing Récupération sur terrain souple de préférence	1h 10' à 1h 15 Endurance entrecoupé de 30' Endurance	REPOS	45' Endurance Repas Galouperien Arthemuse à 19H	<b>Sortie Longue 1H30</b>
06/02/2017	07/02/2017	08/02/2017	09/02/2017	10/02/2017	11/02/2017	12/02/2017
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' Récup	REPOS	45' Endurance	<b>Sortie Longue 1H30 ou Trail TREVAREZ</b>
13/02/2017	14/02/2017	15/02/2017	16/02/2017	17/02/2017	18/02/2017	19/02/2017
REPOS	25' Echauffement 6 x 500 m recup 200m Trotté 15' Récupération	40' de footing Récupération sur terrain souple de préférence	25' Echauffement 2 x 3000m Recup 300 m trotté ou 2x 10' recup 3' trotté 10' Récup	REPOS	45' Endurance	<b>Sortie Saint THOIS</b>
20/02/2017	21/02/2017	22/02/2017	23/02/2017	24/02/2017	25/02/2017	26/02/2017
REPOS	25' Echauffement 8 x 200 m recup 100m Trotté 10' Récupération	40' de footing Récupération sur terrain souple de préférence	1h 10' à 1h 15 Endurance	REPOS	45' Endurance	<b>Challenge Penn Ar Bed Boucles du Steir 10 Kms à 15h15</b>
27/02/2017	28/02/2017					
REPOS	25' Echauffement Séance Côtes 20' Recup Descente 20' Récupération					