

## Entrainement Avril 2017 Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
03/04/2017	04/04/2017	05/04/2017	06/04/2017	07/04/2017	08/04/2017	09/04/2017
REPOS	25' Echauffement 8 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' de footing Récupération sur terrain souple de Préférence	1h15' Endurance	REPOS	40' Footing	Sortie Longue 1H30
10/04/2017	11/04/2017	12/04/2017	13/04/2017	14/04/2017	15/04/2017	16/04/2017
REPOS	25' Echauffement 12x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' de footing Récupération sur terrain souple de Préférence	25' Echauffement 8 x 1000m Recup 300 m trotté ou 8 x 3' recup 1'30 trotté 10' footing	40' de footing Récupération sur terrain souple de Préférence	REPOS	Sortie Longue 1H30
17/04/2017	18/04/2017	19/04/2017	20/04/2017	21/04/2017	22/04/2017	23/04/2017
REPOS	25' Echauffement Séance Pyramide 200-400-600-800-600 400-200 : Recup moitié de la distance trottée 10' Récupération	40' de footing Récupération sur terrain souple de Préférence	1h Endurance	REPOS	35' à 40' Footing	<b>Challenge Penn Ar Bed</b> <b>10 kms PLOMEUR</b> <b>10H15</b>
24/04/2017	25/04/2017	26/04/2017	27/04/2017	28/04/2017	29/04/2017	30/04/2017
REPOS	25' Echauffement 8x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' de footing Récupération sur terrain souple de Préférence	1h15' Endurance	REPOS	40' Footing	Sortie Longue 1H30