

## Entrainement Mai 2017 Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
01/05/2017	02/05/2017	03/05/2017	04/05/2017	05/05/2017	06/05/2017	07/05/2017
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' de footing Récupération sur terrain souple de Préférence	1h Endurance	REPOS	35 à 40' Footing	<b>Challenge Penn Ar Bed 10 kms BRIEC 10H15</b>
08/05/2017	09/05/2017	10/05/2017	11/05/2017	12/05/2017	13/05/2017	14/05/2017
REPOS	25' Echauffement 10x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' de footing Récupération sur terrain souple de Préférence	1h Endurance	Repos ou 35 à 40' de footing	<b>Challenge Penn Ar Bed 10 kms St EVARZEC Départ 17H</b>	Récupération 40 à 45 ' Footing
15/05/2017	16/05/2017	17/05/2017	18/05/2017	19/05/2017	20/05/2017	21/05/2017
REPOS	25' Echauffement 8 x 300 m recup 200m Trotté 10' Footing	40' de footing Récupération sur terrain souple de Préférence	1h Endurance	Repos ou 35 à 40' de footing	<b>Challenge Penn Ar Bed 10 kms PLUGUFFAN Départ 18H30</b>	Récupération 40 à 45 ' Footing
22/05/2017	23/05/2017	24/05/2017	25/05/2017	26/05/2017	27/05/2017	28/05/2017
REPOS	25' Echauffement Séance Pyramide 200-400-600-800-800 600-400-200 : Recup moitié de la distance trottée 10' Footing	40' de footing Récupération sur terrain souple de Préférence	25' Echauffement 6 x 1000m Recup 300 m trotté ou 6 x 3' recup 1'30 trotté 10' footing	REPOS	REPOS ou <b>La Vaillante Saint Briec</b>	1h 30 Endurance
29/05/2017	30/05/2017	31/05/2017	01/06/2017	02/06/2017	03/06/2017	04/06/2017
REPOS	25' Echauffement 8x 300 m recup 200m Trotté 10' Footing	40' de footing Récupération sur terrain souple de Préférence				