

Entrainement Juin 2017 Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
05/06/2017	06/06/2017	07/06/2017	08/06/2017	09/06/2017	10/06/2017	11/06/2017
REPOS	25' Echauffement 12 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' de Recup sur terrain souple de Préférence	25' Echauffement 3 x 2000m Recup 400 m trotté ou 4 x 5' recup 2'30 trotté 10' footing	40' de Recup sur terrain souple de Préférence	Repos	Footing Sortie Longue 1h30
12/06/2017	13/06/2017	14/06/2017	15/06/2017	16/06/2017	17/06/2017	18/06/2017
REPOS	25' Echauffement Séance Pyramide 200-400-600-800-800 600-400-200 : Recup moitié de la distance trottée 10' Footing	40' de Recup sur terrain souple de Préférence	1h15' Endurance	Repos ou 35 à 40' de footing	Challenge Penn Ar Bed 10 kms CORAY Départ 17H30 ou Repos	Footing Sortie Longue 1h30 Sortie Les 3 Curés
19/06/2017	20/06/2017	21/06/2017	22/06/2017	23/06/2017	24/06/2017	25/06/2017
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' de Recup sur terrain souple de Préférence	25' Echauffement 2 x 3000m Recup 400 m trotté ou 2 x 10' recup 5' trotté 10' footing	40' de Recup sur terrain souple de Préférence	REPOS 6 Heures de SCAER	Footing Sortie Longue 1h30
26/06/2017	27/06/2017	28/06/2017	29/06/2017	30/06/2017	01/07/2017	02/07/2017
REPOS	25' Echauffement 8 x 300 m recup 200m Trotté 10' Footing	40' de Recup sur terrain souple de Préférence	1h15' Endurance	REPOS	REPOS 45' à 60' Endurance	Footing Sortie Longue 1h30

