

## Entrainement Juillet 2017 Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
03/07/2017	04/07/2017	05/07/2017	06/07/2017	07/07/2017	08/07/2017	09/07/2017
REPOS	25' Echauffement 12 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' de Recup sur terrain souple de Préférence	Sortie à Landudal Parcours du Trail RENDEZ VOUS 18H20 L'Atelier à LANDUDAL	40' de Recup sur terrain souple de Préférence ou Repos	Repos	Footing Sortie Longue 1h15
10/07/2017	11/07/2017	12/07/2017	13/07/2017	14/07/2017	15/07/2017	16/07/2017
REPOS	45'à 50' sur terrain souple de Préférence	Repos ou 40' Footing	<b>Challenge Penn Ar Bed</b> <b>10 kms La Forêt Fouesnant</b> <b>Départ 19H30</b>	<b>Trail de LANDUDAL</b> <b>Challenge Armor Argoat</b>	REPOS	Footing Sortie Longue 1h30
17/07/2017	18/07/2017	19/07/2017	20/07/2017	21/07/2017	22/07/2017	23/07/2017
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	25' Echauffement 3000 recup 300m trotté 2000 recup 300 m trotté 1000 ou 10' recup 5' 5' recup 2'30 3'	REPOS ou 40' de Footing Recup	REPOS	Footing Sortie Longue 1h30
24/07/2017	25/07/2017	26/07/2017	27/07/2017	28/07/2017	29/07/2017	30/07/2017
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' de Recup sur terrain souple de Préférence	1h Endurance	REPOS	35' à 40' Footing	<b>Challenge Penn Ar Bed</b> <b>8,3 kms LANDUDEC</b> <b>Départ 17H30</b>

