

Entrainement Aout 2017 Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
31/07/2017	01/08/2017	02/08/2017	03/08/2017	04/08/2017	05/08/2017	06/08/2017
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' de Recup sur terrain souple de Préférence	1h Endurance	Repos	40' Footing sur terrain souple	Challenge Penn Ar Bed 10 Kms de Ploare 10h15
07/08/2017	08/08/2017	09/08/2017	10/08/2017	11/08/2017	12/08/2017	13/08/2017
REPOS	25' Echauffement 8 x 300 m recup 200m Trotté 10' Footing	40' de Recup sur terrain souple de Préférence	1h20 Endurance	Repos	45' Endurance	1h 30 Sortie Longue
14/08/2017	15/08/2017	16/08/2017	17/08/2017	18/08/2017	19/08/2017	20/08/2017
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 6 x 1000m recup 2' entre ou 6 x 3' recup 1'30 15' Footing	40' de Recup sur terrain souple de Préférence	REPOS	1h 30 Sortie Longue
21/08/2017	22/08/2017	23/08/2017	24/08/2017	25/08/2017	26/08/2017	27/08/2017
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 2'30 entre ou 2 x 10' recup 3' entre	40' de Recup sur terrain souple de Préférence	REPOS	1h 30 Sortie Longue
28/08/2017	29/08/2017	30/08/2017	31/08/2017	01/09/2017	02/09/2017	03/09/2017
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' de Recup sur terrain souple de Préférence	1h Endurance	REPOS	10 kms de Chateaulin ou 40 ' de Footing sur terrain souple	Challenge Penn Ar Bed 10,5 kms MENFOUEST Départ 16H30