

Entrainement Septembre 2017

Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
04/09/2017	05/09/2017	06/09/2017	07/09/2017	08/09/2017	09/09/2017	10/09/2017
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' de Recup sur terrain souple de Préférence	25' Echauffement 6 x 1000m recup 2' entre 10' Footing	REPOS	REPOS	1h 20 à 1h 30 Endurance
11/09/2017	12/09/2017	13/09/2017	14/09/2017	15/09/2017	16/09/2017	17/09/2017
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 2 x 3000m recup 2' entre 10' Footing	REPOS	REPOS	Foulées de Concarneau 10h 30 ou Sortie 1h 20 Endurance
18/09/2017	20/09/2017	21/09/2017	22/09/2017	23/09/2017	24/09/2017	25/09/2017
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' de Recup sur terrain souple de Préférence	1h15 Endurance	REPOS	REPOS	1h 20 à 1h 30 Endurance
26/09/2017	27/09/2017	28/09/2017	29/09/2017	30/09/2017	01/10/2017	02/10/2017
REPOS	25' Echauffement 8 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' de Recup sur terrain souple de Préférence	1h15 Endurance	REPOS	35' Footing ou REPOS	10 km La Torche ou Semi-Marathon La Bigoudène ou Sortie 1h20 Endurance