

Entrainement Octobre 2017

Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
02/10/2017	03/10/2017	04/10/2017	05/10/2017	06/10/2017	07/10/2017	08/10/2017
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' Footing de Recup sur terrain souple	1h 15' Endurance	REPOS	45' Endurance	Sortie 1h 20 à 1h 30 ou Trail De Scaer
09/10/2017	10/10/2017	11/10/2017	12/10/2017	13/10/2017	14/10/2017	15/10/2017
REPOS	25' Echauffement 20' Séances de Cotes Recup descente 15' Footing	40' Footing de Recup sur terrain souple	1h 15' Endurance	REPOS	45' Endurance	Sortie 1h 20 à 1h 30 ou Trtail de Plomelin
16/10/2017	17/10/2017	18/10/2017	19/10/2017	20/10/2017	21/10/2017	22/10/2017
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' Footing de Recup sur terrain souple	1h15 Endurance	REPOS	45' Endurance	Sortie 1h 20 à 1h 30 Ou Trail de Cast
23/10/2017	24/10/2017	25/10/2017	26/10/2017	27/10/2017	28/10/2017	29/10/2017
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' Footing de Recup sur terrain souple	1h15 Endurance	REPOS	35' Footing	Sortie 1h 20 à 1h 30