

Entrainement Novembre 2017

Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06/11/2017	07/11/2017	08/11/2017	09/11/2017	10/11/2017	11/11/2017	12/11/2017
REPOS	25' Echauffement 20' Séances de Cotes Recup descente 15' Footing	40' Footing de Recup sur terrain souple de préférence	Parcours d'hiver 1h 10' /1h 15'	REPOS	Repos AG à 17H à l'Atelier LANDUDAL	Footing 1h15 / 1h30'
13/11/2017	14/11/2017	15/11/2017	16/11/2017	17/11/2017	18/11/2017	19/11/2017
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' Footing de Recup sur terrain souple de préférence	Parcours d'hiver 1h 10' Comprenant 3x 5' Recup 2'30" Entre	REPOS	REPOS	Footing 1h15 / 1h30'
20/11/2017	21/11/2017	22/11/2017	23/11/2017	24/11/2017	25/11/2017	26/11/2017
REPOS	25' Echauffement Séance Pyramide 200-400-600-800-800 600-400-200 : Recup moitié de la distance trottée 10' Footing	40' Footing de Recup sur terrain souple de préférence	Parcours d'hiver 1h 10' /1h 15'	REPOS	REPOS	Footing 1h15 / 1h30'
27/11/2017	28/11/2017	29/11/2017	30/11/2017	01/12/2017	02/12/2017	03/12/2017
REPOS	25' Echauffement 8 x 300 m recup 1' Trotté entre chaque 10' Footing	40' Footing de Recup sur terrain souple de préférence	Parcours d'hiver Comprenant 2 séries de 8x 1' Récup 30"entre et 5' entre les Séries	REPOS	REPOS	Footing 1h15 / 1h30'