

Entrainement Decembre 2017

Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
04/12/2017	05/12/2017	06/12/2017	07/12/2017	08/12/2017	09/12/2017	10/12/2017
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' Footing de Recup sur terrain souple	1h 10' /1h 15' Boucle d'hiver	REPOS	TELETHON	REPOS ou 40' de footing
11/12/2017	12/12/2017	13/12/2017	14/12/2017	15/12/2017	16/12/2017	17/12/2017
REPOS	25' Echauffement 20' Séances de Cotes Recup descente 15' Footing	40' Footing de Recup sur terrain souple	1h 10' /1h 15' Boucle d'hiver	REPOS	REPOS	Sortie LANGOLEN
18/12/2017	19/12/2017	20/12/2017	21/12/2017	22/12/2017	23/12/2017	24/12/2017
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' Footing de Recup sur terrain souple	1h 10' /1h 15' Boucle d'hiver	REPOS	REPOS	Sortie Longue Footing 1h15 / 1h30'
25/12/2017	26/12/2017	27/12/2017	28/12/2017	29/12/2017	30/12/2017	31/12/2017
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	1h 10' /1h 15' Boucle d'hiver	REPOS	REPOS	Sortie Longue Footing 1h15 / 1h30'