

Entrainement Février 2018 Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
29/01/2018	30/01/2018	31/01/2018	01/02/2018	02/02/2018	03/02/2018	04/02/2018
REPOS	25' Echauffement 12 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' Footing de Recup sur terrain souple de Préférence	1h15' Endurance	REPOS	REPOS	Sortie CORAY Championnat de Bretagne Cross COMBOURG
05/02/2018	06/02/2018	07/02/2018	08/02/2018	09/02/2018	10/02/2018	11/02/2018
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' Footing de Recup sur terrain souple de Préférence	25' Echauffement 6 x 2' Endurance Active Récup 1' Entre chaque Répétition 30' Endurance	REPOS	REPOS	Challenge ARMOR ARGOAT Trail de TREVAREZ
12/02/2018	13/02/2018	14/02/2018	15/02/2018	16/02/2018	17/02/2018	18/02/2018
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' Footing de Recup sur terrain souple de Préférence	1h , 1h 10' Endurance	REPOS	REPOS	Challenge Penn Ar Bed TOURCH 10 Kms Challenge CUBA GUENGAT
19/02/2018	20/02/2018	21/02/2018	22/02/2018	23/02/2018	24/02/2018	25/02/2018
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	1h , 1h 10' Endurance	REPOS	REPOS	Challenge Penn Ar Bed Boucles du Steir 10 kms QUIMPER
26/02/2018	27/02/2018	28/02/2018	01/03/2018	02/03/2018	03/03/2018	04/03/2018
REPOS	25' Echauffement 8 x 400 m recup 200m Trotté 10' Footing	40' Footing de Recup sur terrain souple de Préférence				