

Entrainement Janvier 2018 Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
01/01/2018	02/02/2018	03/02/2018	04/02/2018	05/02/2018	06/02/2018	07/02/2018
REPOS	25' Echauffement 12 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' Footing de Recup sur terrain souple de Préférence	1h15' Endurance comprenant 25' Echauffement 4x5' récup 2'30" Trotté entre 20' à 25' Endurance	REPOS	REPOS	Footing Sortie Longue 1h20' / 1h30' GALETTE DES ROIS
08/01/2018	09/01/2018	10/01/2018	11/01/2018	12/01/2018	13/01/2018	14/01/2018
REPOS	25' Echauffement 8 x 300 m recup 200m Trotté 10' Footing	40' Footing de Recup sur terrain souple de Préférence	1h Endurance	REPOS	REPOS	Challenge Penn Ar Bed DOUARNENEZ 10 Kms Championnat du Finistere de Cross MORLAIX
15/01/2018	16/01/2018	17/01/2018	18/01/2018	19/01/2018	20/01/2018	21/01/2018
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 15 Endurance	REPOS	REPOS	Footing Sortie Longue 1h20' / 1h30'
22/01/2018	23/01/2018	24/01/2018	25/01/2018	26/01/2018	27/01/2018	28/01/2018
REPOS	25' Echauffement 20' Séances de Cotes Recup descente 15' Footing	40' Footing de Recup sur terrain souple de Préférence	1h15' Endurance comprenant 25' Echauffement 10x1' récup 1' Trotté entre 30' Endurance	REPOS	REPAS DU CLUB LANGOLEN	Challenge CUBA PLONEOUR LANVERN ou Footing 1h / 1h30'
29/01/2018	30/01/2018	31/01/2018				
REPOS	25' Echauffement 12 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' Footing de Recup sur terrain souple de Préférence				