

Entrainement Avril 2018 Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
02/04/2018	03/04/2018	04/04/2018	05/04/2018	06/04/2018	07/04/2018	08/04/2018
REPOS	25' Echauffement 10 x 300 m recup 200m Trotté 10' Footing	40' Footing de Recup	1h à 1h10 footing	REPOS	REPOS	Challenge Penn Ar Bed 10 kms Plomeur 10h 15
09/04/2018	10/04/2018	11/04/2018	12/04/2018	13/04/2018	14/04/2018	15/04/2018
REPOS	25' Echauffement 12 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' Footing de Recup	1h à 1h10 footing	REPOS	REPOS	Challenge Penn Ar Bed 10 kms Quimper Brin d'Avoine 16h
16/04/2018	17/04/2018	18/04/2018	19/04/2018	20/04/2018	21/04/2018	22/04/2018
REPOS	25' Echauffement Séances Cotes 20' Récup descente 15 à 20' footing	40' Footing de Recup	25' Echauffement 4 x 5' récupération 2'30 trotté entre chaque répétition 25' Footing	REPOS	REPOS	Sortie Longue 1h20 à 1h 30
23/04/2018	24/04/2018	25/04/2018	26/04/2018	27/04/2018	28/04/2018	29/04/2018
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' Footing de Recup	1h à 1h10 footing	REPOS	Challenge Penn Ar Bed 10 kms St Evarzec 17h	Sortie Longue 1h20 à 1h 30