

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
05/03/2018	06/03/2018	07/03/2018	08/03/2018	09/03/2018	10/03/2018	11/03/2018
REPOS	25mn Echauffement 10 x 200m Récup 100m trot. 10' footing	40' footing récupération	1h15' endurance comprenant 25' échauffement puis 4 x 5' récup 2'30 entre 20'/25' endurance	REPOS	REPOS	Footing sortie St-Thois 1h20 / 1h30
12/03/2018	13/03/2018	14/03/2018	15/03/2018	16/03/2018	17/03/2018	18/03/2018
REPOS	25mn Echauffement 8 x 300m Récup 200m trot. 10' footing	40' footing récupération	1h00 endurance	REPOS	REPOS	10 km ou Semi- Marathon Locronan-Quimper ou sortie longue
19/03/2018	20/03/2018	21/03/2018	22/03/2018	23/03/2018	24/03/2018	25/03/2018
REPOS	25mn Echauffement 12 x 200m Récup 100m trot. 10' footing	40' footing récupération	1h15' endurance comprenant 25' échauffement puis 10 x 1' récup 1' entre 30' endurance	REPOS	REPOS	Footing Sortie Gouézec ? 1h20/1h30
26/03/2018	27/03/2018	28/03/2018	29/03/2018	30/03/2018	31/03/2018	01/04/2018
REPOS	25mn Echauffement Pyramide 200-400-600-800-600 -400-200 10' footing	40' footing récupération	1h00 endurance	REPOS	REPOS ou Challenge Armor-Argoat La Trace - Trégunc	Footing Sortie longue 1h20/1h30 ou REPOS