

Entrainement Mai 2018 Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
30/04/2018	01/05/2018	02/05/2018	03/05/2018	04/05/2018	05/05/2018	06/05/2018
REPOS	1h à 1h 10 Endurance	REPOS	1h à 1h 10 Endurance	REPOS	Challenge Penn Ar Bed 10 Kms PLUGUFFAN 18H30	1h10 à 1h 20 Footing pour ceux qui n'ont pas couru à Pluguffan
07/05/2018	08/05/2018	09/05/2018	10/05/2018	11/05/2018	12/05/2018	13/05/2018
REPOS	25' Echauffement 12 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' Footing de Recup	1h à 1h 10 Endurance	REPOS	REPOS	Trail de Kériolet Concarneau Challenge CUBA 12 Kms 9h45
14/05/2018	15/05/2018	16/05/2018	17/05/2018	18/05/2018	19/05/2018	20/05/2018
REPOS	25' Echauffement 12 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' Footing de Recup	1h à 1h 10 Endurance	REPOS	Challenge Penn Ar Bed 10 Kms POUILLAN 18H	1h10 à 1h 20 Footing pour ceux qui n'ont pas couru à Poullan
21/05/2018	22/05/2018	23/05/2018	24/05/2018	25/05/2018	26/05/2018	27/05/2018
REPOS	25' Echauffement Séance Pyramide 200-400-600-800 600-400-200 : Recup moitié de la distance trottée 10' Footing	40' Footing de Recup	25' Echauffement 2 x 10' Recup 3' entre puis 15 à 20' Footing	REPOS	REPOS	Footing 1h15/ 1h30'
28/05/2018	29/05/2018	30/05/2018	31/05/2018	01/06/2018	02/06/2018	03/06/2018
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' Footing de Recup	1h à 1h 10 Endurance	REPOS	REPOS	Challenge Penn Ar Bed 10 kms BRIEC 10H15