

Entrainement Juin 2018 Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
04/06/2018	05/06/2018	06/06/2018	07/06/2018	08/06/2018	09/06/2018	10/06/2018
REPOS	25' Echauffement 12 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' de Recup sur terrain souple de Préférence	1h Endurance	REPOS	TRAIL de L'ODET ERGUE GABERIC Court : 13 kms 15h30 Long : 24 kms 15h	1h Footing
11/06/2018	12/06/2018	13/06/2018	14/06/2018	15/06/2018	16/06/2018	17/06/2018
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40' de Recup sur terrain souple de Préférence	1h Endurance	REPOS	Challenge Penn Ar Bed Courses de CORAY 5 kms à 16h30 10 kms à 17h30	1h à 1h15 Footing
18/06/2018	19/06/2018	20/06/2018	21/06/2018	22/06/2018	23/06/2018	24/06/2018
REPOS	25' Echauffement Séance Pyramide 200-400-600-800 600-400-200 : Recup moitié de la distance trottée 10' Footing	40' de Recup sur terrain souple de Préférence	25' Echauffement 4 x 5' Récup 2' 25' Footing	REPOS	REPOS	1h15 à 1h 20 Footing
25/06/2018	26/06/2018	27/06/2018	28/06/2018	29/06/2018	30/06/2018	01/07/2018
REPOS	25' Echauffement 10 x 300 m recup 200m Trotté 10' Footing	40' de Recup sur terrain souple de Préférence	1h Endurance	REPOS	6 Heures de Scaer 14h30 2,5 kms en Relais 5 kms en Trail	Footing 1h15/ 1h20'