

Entrainement Juillet 2018 Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
02/07/2018	03/07/2018	04/07/2018	05/07/2018	06/07/2018	07/07/2018	08/07/2018
REPOS	25' Echauffement 8 x 200 m recup 100m Trotté 15' Footing	REPOS	Reconnaissance Trail LANDUDAL	REPOS	REPOS	Sortie Longue Footing 1h 20 / 1h 30
09/07/2018	10/07/2018	11/07/2018	12/07/2018	13/07/2018	14/07/2018	15/07/2018
REPOS	Sortie 1h / 1h 15 Endurance	REPOS	Footing 40' à 45' pour ceux qui courent le 13 ou le 14 Sortie Endurance 1h15 pour les autres	Challenge Penn Ar Bed 10 kms à 19h45' 5 Kms à 19h La FORET FOUESNANT	Trail LANDUDAL 24 KMS à 9H 13,5 kms à 9h30 Découverte 8 kms à 9h45	1h à 1h15 Footing ou Repos
16/07/2018	17/07/2018	18/07/2018	19/07/2018	20/07/2018	21/07/2018	22/07/2018
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	REPOS	Sortie 1h15 Endurance	REPOS	REPOS	Sortie Longue Footing 1h 20 / 1h 30
23/07/2018	24/07/2018	25/07/2018	26/07/2018	27/07/2018	28/07/2018	29/07/2018
REPOS	Sortie 1h / 1h 15 Endurance	REPOS	1h Endurance	REPOS	REPOS	Challenge Penn Ar Bed 8kms 3 LANDUDEC 17H30
30/07/2018	31/07/2018					
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing					