

Entrainement Octobre 2018

Galouperien BRIEC

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|------------|---|---|---|------------|--|--|
| 01/10/2018 | 02/10/2018 | 03/10/2018 | 04/10/2018 | 05/10/2018 | 06/10/2018 | 07/10/2018 |
| REPOS | 25' Echauffement 12 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing | 40' récupération sur Terrain Souple de préférence | 1h 15/1h20 Endurance | REPOS | REPOS | 1h 15 / 1h 30 Footing |
| 08/10/2018 | 09/10/2018 | 10/10/2018 | 11/10/2018 | 12/10/2018 | 13/10/2018 | 14/10/2018 |
| REPOS | 25' Echauffement Pyramide 200-400-600-800-800-600-400-200 Récup moitié de la distance 10' Footing | 40' récupération sur Terrain Souple de préférence | 1h 15/1h20 Endurance | REPOS | Remise Des prix Challenge Penn Ar Bed à Saint Evarzec | Challenge Armor Argoat Trail Coat Loch Scaer 1h 15 / 1h 30 Footing |
| 15/10/2018 | 16/10/2018 | 17/10/2018 | 18/10/2018 | 19/10/2018 | 20/10/2018 | 21/10/2018 |
| REPOS | 25' Echauffement 20' Séance Côtes Recup Descente 20' Footing | 40' récupération sur Terrain Souple de préférence | 25' Echauffement 4 X 5' Récup 2' trotté 25'footing | REPOS | REPOS | 1h 15 / 1h 30 Footing |
| 22/10/2018 | 23/10/2018 | 24/10/2018 | 25/10/2018 | 26/10/2018 | 27/10/2018 | 28/10/2018 |
| REPOS | 25' Echauffement 12 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing | 40' récupération sur Terrain Souple de préférence | 1h 15/1h20 Endurance | REPOS | REPOS | 1h 15 / 1h 30 Footing |
| 29/10/2018 | 30/10/2018 | 31/10/2018 | | | | |
| REPOS | 25' Echauffement 8 x 300 m recup 200m Trotté 10' Footing | 40' récupération sur Terrain Souple de préférence | | | | |