

Entrainement Septembre 2018

Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
03/09/2018	04/09/2018	05/09/2018	06/09/2018	07/09/2018	08/09/2018	09/09/2018
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 15' Footing	40' Footing sur Terrain Souple	1h 15 Endurance	REPOS	REPOS	Footing 1h 20 / 1h 30
10/09/2018	11/09/2018	12/09/2018	13/09/2018	14/09/2018	15/09/2018	16/09/2018
REPOS	25' Echauffement 12 x 200 m recup 100m Trotté 15' Footing	40' Footing sur Terrain Souple	1h 15 Endurance	REPOS	REPOS	Footing 1h 20 / 1h 30
17/09/2018	18/09/2018	19/09/2018	20/09/2018	21/09/2018	22/09/2018	23/09/2018
REPOS	25' Echauffement 8 x 300 m recup 200m Trotté 15' Footing	40' Footing sur Terrain Souple	1h 15 Endurance	REPOS	REPOS	Footing 1h 20 / 1h 30
24/09/2018	25/09/2018	26/09/2018	27/09/2018	28/09/2018	29/09/2018	30/09/2018
REPOS	25' Echauffement 20' Séance Côtes Recup Descente 20' Footing	40' Footing sur Terrain Souple	1h 15 Endurance	REPOS	REPOS	Footing 1h 20 / 1h 30