

Entrainement Novembre 2018

Galouperien BRIEC

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|------------|---|----------------------------|--|------------|--|--------------------------|
| 05/11/2018 | 06/11/2018 | 07/11/2018 | 08/11/2018 | 09/11/2018 | 10/11/2018 | 11/11/2018 |
| REPOS | 25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing | 40'footing de récupération | 25'Echauffement 6 x 3' Récup 1'30 entre Puis 30 à 35' footing | REPOS | Assemblée Générale Galouperien 17H Salle Colette Besson | Footing 1h 15 |
| 12/11/2018 | 13/11/2018 | 14/11/2018 | 15/11/2018 | 16/11/2018 | 17/11/2018 | 18/11/2018 |
| REPOS | 25' Echauffement 20' Séance Côtes Recup Descente 20' Footing | 40'footing de récupération | 1h 15 Endurance | REPOS | REPOS | Footing 1h 15 à 1h 30 |
| 19/11/2018 | 20/11/2018 | 21/11/2018 | 22/11/2018 | 23/11/2018 | 24/11/2018 | 25/11/2018 |
| REPOS | 25' Echauffement 8 x 300 m recup 200m Trotté 10' Footing | 40'footing de récupération | 1h 15 Endurance Comprenant 2 x 5' recup 2' entre | REPOS | Soirée Cloture Challenge Armor Argoat 19h à Scaer | Footing 1h 15 à 1h 30 |
| 26/11/2018 | 27/11/2018 | 28/11/2018 | 29/11/2018 | 30/11/2018 | 01/12/2018 | 02/12/2018 |
| REPOS | 25' Echauffement Pyramide 200-400-600-800-800-600-400-200 Récup moitié de la distance 10' Footing | 40'footing de récupération | 1h 15 Endurance | REPOS | REPOS | Footing 1h 15 à 1h 30 |