

**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	<b>Assemblée Générale Galouperien 17H Salle Colette Besson</b>	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 20' Séance Côtes Recup Descente 20' Footing	40'footing de récupération	1h 15 Endurance Comprenant 2 x 5' recup 2' entre	REPOS	<b>Soirée Cloture Challenge Armor Argoat 19h à Scaer</b>	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