

**Entrainement Decembre 2018**

**Galouperien BRIEC**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
03/12/2018	04/12/2018	05/12/2018	06/12/2018	07/12/2018	08/12/2018	09/12/2018
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40'footing de récupération	1h à 1h 10 Endurance	REPOS	<b>TELETHON</b>	Repos ou Footing 1h 15
10/12/2018	11/12/2018	12/12/2018	13/12/2018	14/12/2018	15/12/2018	16/12/2018
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 25' Footing	REPOS	REPOS	1h 20 Sortie Longue <b>Cross de CARHAIX</b>
17/12/2018	18/12/2018	19/12/2018	20/12/2018	21/12/2018	22/12/2018	23/12/2018
REPOS	25' Echauffement 20' Séance Côtes Recup Descente 20' Footing	40'footing de récupération	1h à 1h 15 Endurance	REPOS	REPOS	1h 20 <b>Sortie LANGOLEN</b> Corrida de QUIMPER
24/12/2018	25/12/2018	26/12/2018	27/12/2018	28/12/2018	29/12/2018	30/12/2018
REPOS	REPOS <b>JOYEUX NOEL</b>	25' Echauffement 8 x 300 m recup 200m Trotté 10' Footing	40'footing de récupération	1 H Endurance	REPOS	1h 20 Sortie Longue