

## Entrainement Janvier 2019

## Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
31/12/2018	01/01/2019	02/01/2019	03/01/2019	04/01/2019	05/01/2019	06/01/2019
REPOS	REPOS	25' Echauffement 12 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40'footing de récupération	1h à 1h 10 Endurance	REPOS	Sortie Longue Footing 1h10 /1h20 <b>Galette des Rois à 11h 30 Salle François Rolland</b>
07/01/2019	08/01/2019	09/01/2019	10/01/2019	11/01/2019	12/01/2019	13/01/2019
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40'footing de récupération	25' Echauffement 3 X 5' Récup 2'30 entre 30' Footing	REPOS	REPOS	Sortie Longue Footing 1h10 /1h20 <b>Championnat du Finistere Cross BANNALEC</b>
14/01/2019	15/01/2019	16/01/2019	17/01/2019	18/01/2019	19/01/2019	20/01/2019
REPOS	25' Echauffement 8 x 400 m recup 200m Trotté 10' Footing	40'footing de récupération	25' Echauffement 2 Séries de 6 x 1' Récup 30 sec et 3' entre les séries 20' Footing	REPOS	REPOS	Sortie Longue Footing 1h10 /1h20
21/01/2019	22/01/2019	23/01/2019	24/01/2019	25/01/2019	26/01/2019	27/01/2019
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40'footing de récupération	1H / 1h15 Endurance	REPOS	REPOS	Sortie Longue Footing 1h10 /1h20 Championnat Bretagne <b>Cross YFFINIAC</b>
28/01/2019	29/01/2019	30/01/2019	31/01/2019	01/02/2019	02/02/2019	03/02/2019
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40'footing de récupération	1H / 1h15 Endurance			

--	--