

Entrainement Février 2019 Galouperien BRIEC						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
04/02/2019	05/02/2019	06/02/2019	07/02/2019	08/02/2019	09/02/2019	10/02/2019
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40'footing de récupération	1h15' Endurance Comprenant 25' Echauffement 4 X 54 Recup 2'30 trotté 20/25' Endurance	REPOS	REPOS	Sortie Longue Footing 1h20 /1h30
11/02/2019	12/02/2019	13/02/2019	14/02/2019	15/02/2019	16/02/2019	17/02/2019
REPOS	25' Echauffement 8 x 400 m recup 200m Trotté 10' Footing	40'footing de récupération	1h15 Endurance	REPOS	REPOS	Sortie Longue Footing 1h20 /1h30 Interregionnaux de Cross Lisieux
18/02/2019	19/02/2019	20/02/2019	21/02/2019	22/02/2019	23/02/2019	24/02/2019
REPOS	25' Echauffement 8 x 300 m recup 200m Trotté 10' Footing	40'footing de récupération	1h15 Endurance Comprenant 10 1' Recup 1' Trotté entre 30' Endurance	REPOS	35' Footing	<b>Challenge Penn Ar Bed</b> 10 Kms Quimper Boucle du Steir
25/02/2019	26/02/2019	27/02/2019	28/02/2019	01/03/2019	02/03/2019	03/03/2019
REPOS	25' Echauffement Pyramide 200-400-600-800 800-600-400-200 Récup Moitié de la distance 10' Footing	40'footing de récupération	1h15 Endurance	REPOS	REPOS	Sortie Longue Footing 1h20 /1h30