

Entrainement MARS 2019 Galouperien BRIEC						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
04/03/2019	05/03/2019	06/03/2019	07/03/2019	08/03/2019	09/03/2019	10/03/2019
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40'footing de récupération	1h Endurance	REPOS	REPOS	Challenge Penn Ar Bed 10 Km TOURCH 10 Heures
11/03/2019	12/03/2019	13/03/2019	14/03/2019	15/03/2019	16/03/2019	17/03/2019
REPOS	25' Echauffement 8 x 300 m recup 200m Trotté 10' Footing	40'footing de récupération	1h Endurance	REPOS	REPOS	10 km et semi Le Croeziou Quimper Locronan Quimper
18/03/2019	19/03/2019	20/03/2019	21/03/2019	22/03/2019	23/03/2019	24/03/2019
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40'footing de récupération	1h15 Endurance Comprenant 25' Echauffement puis 4 x 5' Recup 2' 30 trotté entre 20 à 25' Endurance	REPOS	35' Footing	1h20' / 1H30 Sortie Longue
25/03/2019	26/03/2019	27/03/2019	28/03/2019	29/03/2019	30/03/2019	31/03/2019
REPOS	25' Echauffement 200-400-200-400 200-400-200 100 m trotté après le 200 200 m trotté après le 400 10' Footing	40'footing de récupération	1h15 Endurance Comprenant 10 x 1' Recup 1' Trotté 30' Endurance	REPOS	REPOS Ou 10 km de Moustierlin Départ 17 h	Sortie Longue Footing 1h20 /1h30 Ou 35' Pour ceux qui font Moustierlin