

Entrainement AVRIL 2019 Galouperien BRIEC						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
01/04/2019	02/04/2019	03/04/2019	04/04/2019	05/04/2019	06/04/2019	07/04/2019
REPOS	25' Echauffement 800-600-400-200 recup demi distance Parcourue 10' Footing	40'footing de récupération		REPOS	REPOS	<b>Challenge Penn Ar Bed</b>  <b>5 Km à 15h</b> <b>10 km à 16h</b>
08/04/2019	09/04/2019	10/04/2019	11/04/2019	12/04/2019	13/04/2019	14/04/2019
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40'footing de récupération	25' Echauffement puis 4 x 5' Recup 2' 30 trotté entre 20 à 25' Endurance	REPOS	REPOS	Sortie Longue 1h20' environ
15/04/2019	16/04/2019	17/04/2019	18/04/2019	19/04/2019	20/04/2019	21/04/2019
REPOS	25' Echauffement 8 x 300 m recup 200m Trotté 10' Footing	40'footing de récupération	1h , 1h15 Endurance	REPOS	<b>Challenge Armor Argoat</b> <b>TREGUNC</b> <b>10 Kms à 15h</b> <b>30 kms à 14h30</b>	Footing 1H <b>ou Trail de Rosporden</b> <b>9H30</b> <b>Challenge CUBA</b>
22/04/2019	23/04/2019	24/04/2019	25/04/2019	26/04/2019	27/04/2019	28/04/2019
REPOS	25' Echauffement 8 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40'footing de récupération	1h , 1h15 Endurance	REPOS	REPOS	<b>Challenge Penn Ar Bed</b> <b>PLOMEUR</b> <b>10 Kms à 10h15</b>
29/04/2019	30/04/2019	01/05/2019	02/05/2019	03/05/2019	04/05/2019	05/05/2019
REPOS	25' Echauffement 8 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing					