

Entrainement MAI 2019 Galouperien BRIEC						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
29/04/2019	30/04/2019	01/05/2019	02/05/2019	03/05/2019	04/05/2019	05/05/2019
REPOS		REPOS	25' Echauffement puis 4 x 5' Recup 2' 30 trotté entre 20 à 25' Endurance	REPOS	REPOS	Trail de Keriolet Concarneau OU Footing Sortie Longue 1h15/1h30
06/05/2019	07/05/2019	08/05/2019	09/05/2019	10/05/2019	11/05/2019	12/05/2019
REPOS	25' Echauffement Pyramide 200-400-600-800-600-400-200 recup demi distance Parcourue 10' Footing	40'footing de récupération	25' Echauffement puis 10 x 1' Recup 1' trotté entre 30' Endurance	REPOS	REPOS	Challenge Armor Argoat Trail de Bubry OU Footing Sortie Longue 1h15/1h30
13/05/2019	14/05/2019	15/05/2019	16/05/2019	17/05/2019	18/05/2019	19/05/2019
REPOS	25' Echauffement 8 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40'footing	1h Endurance	REPOS	Challenge PENN AR BED ST EVARZEC 10 Kms	Footing 45'
20/05/2019	21/05/2019	22/05/2019	23/05/2019	24/05/2019	25/05/2019	26/05/2019
REPOS	25' Echauffement 8 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40'footing	1h Endurance	REPOS	Challenge PENN AR BED PLUGUFFAN 10 Kms	Footing 45'
27/05/2019	28/05/2019	29/05/2019	30/05/2019	31/05/2019	01/06/2019	02/06/2019
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40'footing	1h Endurance	REPOS	REPOS	Challenge PENN AR BED BRIEC 10 KMS