

## Entrainement JUIN 2019

## Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
03/06/2019	04/06/2019	05/06/2019	06/06/2019	07/06/2019	08/06/2019	09/06/2019
REPOS	25' Echauffement 12 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40'footing de récupération	1h footing	REPOS	<b>Challenge PENN AR BED</b> <b>10 Kms</b> <b>POULLAN</b>	1h/1h10 Footing
10/06/2019	11/06/2019	12/06/2019	13/06/2019	14/06/2019	15/06/2019	16/06/2019
REPOS	25' Echauffement Pyramide 200-400-600-800-800-600-400-200 recup demi distance Parcourue 10' Footing	40'footing de récupération	1h15 Endurance Comprenant 25' Echauffement 4x 5' Récup 2'30 Trotté entre 20/25' Endurance	REPOS	REPOS	1h15/1h20 Footing
17/06/2019	18/06/2019	19/06/2019	20/06/2019	21/06/2019	22/06/2019	23/06/2019
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40'footing de récupération	1h Footing	REPOS	<b>Challenge PENN AR BED</b> <b>CORAY</b> <b>10 Kms</b> <b>17H30</b>	1h/1h10 Footing
24/06/2019	25/06/2019	26/06/2019	27/06/2019	28/06/2019	29/06/2019	30/06/2019
REPOS	25' Echauffement Séance cotes 20' Recup descente 15' Footing	40'footing de Récupération	1h15 Endurance Comprenant 25' Echauffement 10 x 1' Recup 1'Trotté Entre 30' Endurance	REPOS	REPOS	1h15/1h20 Footing