

Entrainement Septembre 2019

Galouperien BRIEC

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
02/09/2019	03/09/2019	04/09/2019	05/09/2019	06/09/2019	07/09/2019	08/09/2019
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40'footing de récupération	1h15 Endurance	REPOS	REPOS	1h20 Footing
09/09/2019	10/09/2019	11/09/2019	12/09/2019	13/09/2019	14/09/2019	15/09/2019
REPOS	25' Echauffement 10 x 200 m recup 100m Trotté 10' Footing	40'footing de récupération	1h15 Endurance	REPOS	REPOS	1h20 Footing
16/09/2019	17/09/2019	18/09/2019	19/09/2019	20/09/2019	21/09/2019	22/09/2019
REPOS	25' Echauffement 8 x 300 m recup 200m Trotté 10' Footing	40'footing de récupération	1h15 Endurance	REPOS	REPOS	1h20 Footing
23/09/2019	24/09/2019	25/09/2019	26/09/2019	27/09/2019	28/09/2019	29/09/2019
REPOS	25' Echauffement Pyramide 200-400-600-800-800-600-400-200 recup demi distance Parcourue 10' Footing	40'footing de Récupération	1h15 Endurance	REPOS	REPOS	1h20 Footing