

PLANNING REPRISE SENIORS FEMININES - U18 F- 17 F-16F

Lundi 18 juillet	Lundi 25 Juillet	Lundi 01 Aout	Lundi 08 Aout	Lundi 15 Aout	Lundi 22 Aout	Lundi 29 Aout	Lundi 05 Sept	Lundi 12 Sept
Footing 2 x 20 mn 160 puls/mn + Etir./gain.	Footing 45 mn (6km) + Etir./gain.	Footing 45 mn (travail en côte) + Etir./gain. (8mn)	Footing 45 mn + Etir./gain.	REPOS	ENTRAINEMENT 19h à 21h	ENTRAINEMENT 19h à 21h	REPOS	REPOS
Mardi 19 Juillet	Mardi 26 juillet	Mardi 02 Aout	mardi 09 Aout	Mardi 16 AOUT	Mardi 23 Aout	Mardi 30 Aout	mardi 06 Sept	mardi 13 Sept
REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	ENTRAINEMENT 19h à 21h	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Mercredi 20 Juillet	Mercredi 27 juillet	Mercredi 03 Aout	Mercredi 10 Aout	Mercredi 17 AOUT	Mercredi 24 Aout	Mercredi 31 Aout	Mercredi 07 Sept	Mercredi 14 Sept
Footing 2 x 20 mn 160 puls/mn + Etir./gain.	Footing 45 mn (6 km) + Etir./gain.	Footing 30 mn + 2 Série 6 mn de 30/30 Etir./gain.	Footing 30 mn + 2 Série 6 mn de 30/30 Etir./gain.	ENTRAINEMENT 19h à 21h	STADE BRESTOIS B 19h à 21h	PFC	kerfeunteun	ENTRAINEMENT 19h à 21h
Jeudi 21 Juillet	Jeudi 28 juillet	Jeudi 04 Aout	Jeudi 11 Aout	Jeudi 18 AOUT	Jeudi 25 Aout	Jeudi 01 Sept	Jeudi 08 Sept	Jeudi 15 Sept
REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Vendredi 22 Juillet	Vendredi 29 juillet	Vendredi 05 Aout	Vendredi 12 Aout	Vendredi 19 Aout	Vendredi 26 Aout	Vendredi 02 Sept	Vendredi 09 Sept	Vendredi 16 Sept
Footing 2 x 25 mn 160 puls/mn + Etir./gain.	Footing 45 mn (6,5 km) + Etir./gain.	Footing 30 mn + 2 Série 6 mn de 30/30 Etir./gain.	Footing 30 mn + 2 Série 6 mn de 30/30 Etir./gain.	ENTRAINEMENT 19h à 21h	ENTRAINEMENT 19h à 21h	ENTRAINEMENT 19h à 21h	ENTRAINEMENT 19h à 21h	ENTRAINEMENT 19h à 21h
Samedi 23 Juillet	Samedi 30 Aout	Samedi 06 Aout	Samedi 13 Aout	Samedi 20 aout	Samedi 27 Aout	Samedi 03 Sept	Samedi 10 Sept	Samedi 17 Sept
REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	10 ANS DE LA SECTION FEMINIE	MATCH	Amical B, U18 Amical
Dimanche 24 juillet	Dimanche 31 Aout	Dimanche 07 Aout	Dimanche 14 Aout	Dimanche 21 Aout	Dimanche 28 Aout	Dimanche 04 Sept	Dimanche 11 Sept	Dimanche 18 Sept
REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	MATCH - lesneven	REPOS	repos	COUPE DE France

Prévoir sa bouteille d'eau ou gourde à chaque séance et ceci pour toute l'année.

U18 U17 U16 Reprise en même temps que les seniors

Séniors
Tristan Paillard
Agnès Guyader
Hervé Bonnet
Seb Le Nilot

06 63 90 65 84
06 43 05 90 46
646497918
662652637

tp2930@msn.com

Karinie Kerdraon

06 22 92 00 14

(Présidente)