

**TRAIL CLUB OLLIOULAIS**  
**ENTRAINEMENTS DU 3 mars AU 05 juin 2014**  
**RENSEIGNEMENTS Sébastien Rousset 06.78.14.61.33**

JOUR	DATE	HEURE/LIEU		TYPE D'ENTRAINEMENT	Phase	
LUNDI	03-MAR	18H30 - COMPLEXE LA CASTÉLANNE		PPG		
MARDI	04-MAR	18H00 - LA CASTELLANE	18H30 - LA CASTELLANE	3 X 2000		
JEUDI	06-MAR	18H00 - EGLISE 4 CHEMINS DES ROUTES	18H30 - LA COUDOULIÈRE	Footing		
SAMEDI	08-MAR	09H00 - BANDOL		SORTIE LONGUE		
LUNDI	10/03/2014	18H30-COMPLEXE LA CASTÉLANNE		PPG	<b>Développement</b>	
MARDI	11/03/2014	18H00 - ROND POINT DU JONQUET	18H30 - ROND POINT DU JONQUET	Escaliers 6 à 8 fois (récup descente + chaise 30")		
JEUDI	13/03/2014	18H00 - MALBOUSQUET	18h30 - LES SABLETTES	5 ou 6 fois 800m récup 1'30" - 90% VMA		
SAMEDI	15/03/2014	9H - CHATEAUVALLON		SORTIE LONGUE		
LUNDI	17/03/2014	18H30-COMPLEXE LA CASTÉLANNE		PPG		
MARDI	18/03/2014	18H00 - LA CASTELLANE	18H30 - LA CASTELLANE	2 X 4 à 6 fois 200m récup 30" - 110% VMA - Récup 3' en les 2 séries		
JEUDI	20/03/2014	<b>18H30 - réception TdN 2013 salle de l'ancienne criée aux fleurs d'Ollioules</b>				
SAMEDI	22/03/2014	9H - FABREGAS		SORTIE LONGUE		
LUNDI	24/03/2014	18H30-COMPLEXE LA CASTÉLANNE		PPG		
MARDI	25/03/2014	18H00 - MALBOUSQUET	18H30 - MALBOUSQUET	10 à 12 fois 45" récup 15" - 100 % VMA		
JEUDI	27/03/2014	18H00 - PARKING ORLANDI N°1	18H30 - LA COUDOULIÈRE	3 fois 6' à 8' récup 2' - 90% VMA		
SAMEDI	29/03/2014	9H - ROND POINT DU JONQUET		SORTIE LONGUE		
LUNDI	31/03/2014	18H30 - COMPLEXE LA CASTÉLANNE		PPG		
MARDI	01/04/2014	18H00 - LA CASTELLANE	18H30 - LA CASTELLANE	8 à 10 fois 400m récup 200m - 95% VMA		
JEUDI	03/04/2014	18h00 - EGLISE 4 CHEMINS DES ROUTES	18H30 - LES SABLETTES	Footing 1h15		
SAMEDI	05/04/2014	9H - LE GROS CERVEAU		SORTIE LONGUE		
DIMANCHE	06/04/2014	<b>Trail des Boulets - RDV Le Broussan 8h30</b>				
LUNDI	07/04/2014	18H30 - COMPLEXE LA CASTÉLANNE		PPG		
MARDI	08/04/2014	18H00 - LA COUDOULIÈRE	18H30 - LA COUDOULIÈRE	2 x 6 à 8 fois 30"/30" - 110% VMA - récup 3' entre les 2 séries		

JEUDI	10/04/2014	18H00 - CHATEAUVALLON	18H30 - JANAS	6 à 8 fois 3' en côte récup en descente - le télégraphe à chateauvallon, le ball trap à janas	<b>Spécifique</b>
SAMEDI	12/04/2014	9H - BEAUDOUVIN		SORTIE LONGUE	
LUNDI	14/04/2014	18H30 - COMPLEXE LA CASTÉLANNE		PPG	
MARDI	15/04/2014	18H00 - LA CASTELLANE	18H30 - LA CASTELLANE	3 à 4 fois 2000m (5tours) - 90% VMA	
JEUDI	17/04/2014	18H00 - ROND POINT DU JONQUET	18H30 - FABREGAS	Après échauffement - montée sur Faron ou ND du Mai allure course par la route	
SAMEDI	19/04/2014	9H 6 COL DE GARDE		SORTIE LONGUE	
LUNDI	21/04/2014	18H30 - COMPLEXE LA CASTÉLANNE		PPG	
MARDI	22/04/2014	18H00 - GROS CERVEAU	18H30 - GROS CERVEAU	Fartlek Trail - accélérations dans les bosses	
JEUDI	24/04/2014	18h00 - EGLISE 4 CHEMINS DES ROUTES	18H30 - JANAS	Sortie trail	
SAMEDI	26/04/2014	9H - CHATEAUVALLON		SORTIE LONGUE	
LUNDI	28/04/2014	18H30 - COMPLEXE LA CASTÉLANNE		PPG	
MARDI	29/04/2014	18H00 - LA CASTELLANE	18H30 - LA CASTELLANE	2 ou 3 fois 3000m (7,5 tours)	
JEUDI	01/05/2014	18H00 - PARKING ORLANDI N°1	18H30 - LA COUDOULIÈRE	footing + 6 à 10 accélérations de 1'	
SAMEDI	03/05/2014	9H - FABREGAS		SORTIE LONGUE	
LUNDI	05/05/2014	18H30 - COMPLEXE LA CASTÉLANNE		PPG	
MARDI	06/05/2014	18H00 - ROND POINT DU JONQUET	18H30 - ROND POINT DU JONQUET	Trail sur le Faron - descentes toniques	
JEUDI	08/05/2014	18h00 - EGLISE 4 CHEMINS DES ROUTES	18H30 - JANAS	Fartlek Trail - accélérations dans les bosses	
SAMEDI	10/05/2014	9H - ROND POINT DU JONQUET		SORTIE LONGUE	
LUNDI	12/05/2014	18H30 - COMPLEXE LA CASTÉLANNE		PPG	
MARDI	13/05/2014	18H00 - LA CASTELLANE	18H30 - LA CASTELLANE	8 à 10 fois 400m - 95% VMA	
JEUDI	15/05/2014	18H00 - LES POMETS	18H30 - FABREGAS	déniv continu - CLM du Caume ; montée maison du pendu jusqu'au Sémaphore	
SAMEDI	17/05/2014	9H - JANAS		SORTIE LONGUE	
LUNDI	19/05/2014	18H30 - COMPLEXE LA CASTÉLANNE		PPG	
MARDI	20/05/2014	18H00 - ROND POINT DU JONQUET	18H30 - ROND POINT DU JONQUET	5'/4'/3'/2'/1'/30" récup 1' - 95% VMA -> Trail	
JEUDI	22/05/2014	18H00 - CHATEAUVALLON	18H30 - SABLETTES	2 fois 10' au seuil -> valonné (vers Pin rolland pour le départ des Sablettes)	
SAMEDI	24/05/2014	9H - LE REVEST		SORTIE LONGUE	
LUNDI	26/05/2014	18H30 - COMPLEXE LA CASTÉLANNE		PPG	

**Précompétitive**

MARDI	27/05/2014	18H00 - LA CASTELLANE	18H30 - LA CASTELLANE	3 à 4 fois 1 000m - 90% VMA	
JEUDI	29/05/2014	18H00 - PARKING ORLANDI N°1	18H30 - LA COUDOULIÈRE	footing + 6 à 10 accélérations de 1'	
SAMEDI	31/05/2014	9H - GROS CERVEAU		SORTIE LONGUE	
DIMANCHE	01/06/2014	<b>Pilat Trail</b>		<b>Sortie Club</b>	
LUNDI	02/06/2014	18H30 - COMPLEXE LA CASTÉLANNE		PPG => étirements	<b>Récup</b>
MARDI	03/06/2014	18h00 - EGLISE 4 CHEMINS DES ROUTES	18h30 - EGLISE 4 CHEMINS DES ROUTES	footing récup	
JEUDI	05/06/2014	18H00 - CHATEAUVALLON	18H30 - JANAS	footing actif	
SAMEDI	07/06/2014	9H - CHATEAUVALLON		SORTIE LONGUE	