

TRAIL CLUB OLLIOULAIS			
ENTRAINEMENTS DE Avril-Mai 2018			
RENSEIGNEMENTS Sébastien Rousset 06.78.14.61.33			
LUNDI	16/04/18	18:30 Stade de la Castellane	PPG
MARDI	17/04/18	18H – Stade de la Castellane	14x200m/200m
JEUDI	19/04/18	18H – Chateauvallon	Séance de côte sur le gaz
SAMEDI	21/04/18	Sortie Luberon	
LUNDI	23/04/18	18:30 Stade de la Castellane	PPG
MARDI	24/04/18	18H – Stade de la Castellane	10x400m/200m
JEUDI	26/04/18	18H – Fort St Antoine (pied faron)	Escaliers du faron de tout en bas (6 à 10)
DIMANCHE	29/04/18	Trail des boulets	
LUNDI	30/04/18	18:30 Stade de la Castellane	PPG
MARDI	01/05/18	18H – Stade de la Castellane	Pyramide :200/400/600/800/1000/800/600/400/200 R=200
JEUDI	03/05/18	18H – Col de garde	Petit gaz ... jusqu'à ce que mort s'en suive
SAMEDI	05/05/18	8h30 – Fort Saint Antoine	Sortie longue
LUNDI	07/05/18	18:30 Stade de la Castellane	PPG
MARDI	08/05/18	18H – Stade de la Castellane	6x1000m/R=200m
JEUDI	10/05/18	18H – Janas	Fartlek
SAMEDI	12/05/18	8h30 - CLM du Caume	Col de garde
LUNDI	14/05/18	18:30 Stade de la Castellane	PPG
MARDI	15/05/18	18H – Stade de la Castellane	12x30/30
MERCREDI	16/05/18	Conférence - Infos à venir	
JEUDI	17/05/18	18H – Orlandi	Footing pré compét avec qqs lignes droites
SAMEDI	19/05/18	SORTIE CLUB : FESTA TRAIL	
DIMANCHE	20/05/18		
LUNDI	21/05/18	18:30 Stade de la Castellane	PPG
MARDI	22/05/18	18H – Stade de la Castellane	8x400m(r=200m) - En "récup" - travail de foulée
JEUDI	24/05/18	18H – Chateauvallon	Footing trail
SAMEDI	26/05/18	8H30 – Gros Cerveau	Sortie Longue

SAMEDI	26/05/18	13H30 – Place Jean Jaurés Ollioules	Faites du Sport
---------------	----------	--	------------------------