

TRAIL CLUB OLLIOULAIS**Entraînements de janvier février 2018****RENSEIGNEMENTS Sébastien Rousset 06.78.14.61.33**

Mardi	02/01/2018	18h00 stade de la Castellane	Fractionné : 16 x 30/30
Jeudi	04/01/2018	18h00 Fort Saint Antoine	8 à 10 x les escaliers du Faron
Samedi	06/01/2018	9h00 Parking de Janas	Sortie longue à Janas
Dimanche	07/01/2018	16h00 Parking du Gros Cerveau	Galette du TCO
Lundi	08/01/2018	18H30 Stade de la Castellane	PPG + Sophrologie
Mardi	09/01/2018	18h00 stade de la Castellane	Fractionné : Jerk : 6x45/45 – 6x45/30 – 6x45/15
Jeudi	11/01/2018	18h00 Chateavallon	Trail nocturne
Samedi	13/01/2018	9h00 Baudouvin	Sortie longue sur le Coudon
Lundi	15/01/2018	18H30 Stade de la Castellane	PPG
Mardi	16/01/2018	18h00 stade de la Castellane	Fractionné : 10 x 3' R=1'
Jeudi	18/01/2018	18h00 Coudoulière	Fartlek
Samedi	20/01/2018	9h00 Evenos	Sortie longue
Lundi	22/01/2018	18H30 Stade de la Castellane	PPG
Mardi	23/01/2018	18h00 stade de la Castellane	Fractionné : 8 à 10 x 400m R=200m
Jeudi	25/01/2018	18h00 Orlandi	Footing au Lançon
Samedi	27/01/2018	9h00 Fort Saint Antoine	Sortie longue sur le Faron
Lundi	29/01/2018	18H30 Stade de la Castellane	PPG + Sophrologie
Mardi	30/01/2018	18h00 stade de la Castellane	Fractionné : 8 x 800m R=200m
Jeudi	01/02/2018	18h00 Fort Saint Antoine	Séance de montée sur le Faron : 16 x 45" R=30" (jusqu'au téléphérique)
Samedi	03/02/2018	9h00 – Plus d'info à venir	Sortie longue sentier littoral de Bandol
Lundi	05/02/2018	18H30 Stade de la Castellane	PPG + Sophrologie
Mardi	06/02/2018	18h00 stade de la Castellane	Fractionné : Poursuite
Jeudi	08/02/2018	18h00 Eglise des 4 chemins	Séance de côtes : 5 à 6 x La Courtine
Samedi	10/02/2018	9h00 Parking du Gros Cerveau	Sortie longue
Lundi	12/02/2018	18H30 Stade de la Castellane	PPG
Mardi	13/02/2018	18h00 stade de la Castellane	Fractionné : 14 x 200m R=200m
Jeudi	15/02/2018	18h00 Fort Saint Antoine	8 à 10 x les escaliers du Faron
Samedi	17/02/2018	9h00 Fabregas	Sortie longue
Lundi	19/02/2018	18H30 Stade de la Castellane	PPG
Mardi	20/02/2018	18h00 stade de la Castellane	Fractionné : 3 x (200m/400m/600m/400m/200m R=200) R=2'
Jeudi	22/02/2018	18h00 Col de Garde	Contre la Montre du Caume
Samedi	24/02/2018	9h00 – Plus d'info à venir	Sortie longue Aiguille de Valbelle
Lundi	26/02/2018	18H30 Stade de la Castellane	PPG + Sophrologie
Mardi	27/02/2018	18h00 stade de la Castellane	Fractionné en relais sur des 400m