

TRAIL CLUB OLLIOULAIS			
ENTRAINEMENTS DE MARS A AVRIL 2018			
RENSEIGNEMENTS ROUSSET Sebastien 06.78.14.61.33			
LUNDI	12/03/2018	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	13/03/2018	18h00 stade de la Castellane	3 pyramides 200/400/600/400/200 / R=200m
JEUDI	15/03/2018	18h00 Fort Saint Antoine	Escaliers du faron
SAMEDI	17/03/2018	08H30 Fort Saint Antoine	Sortie Longue Trail Faron
LUNDI	19/03/2018	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	20/03/2018	18h00 stade de la Castellane	Jerk 6x45/45 + 6x45/30 + 6x45/15
JEUDI	22/03/2018	18h00 Chateaufallon	Chateaufallon trail roulant peu technique
SAMEDI	24/03/2018	08H30 Parking Foret de Janas	Sortie Longue Trail Janas 8:30
LUNDI	26/03/2018	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	27/03/2018	18h00 stade de la Castellane	10*400m/R=200
JEUDI	29/03/2018	18h00 Fort Saint Antoine	3'/1' en cote sur le faron jusqu au sommet
SAMEDI	31/03/2018	08h30 Gros Cerveau	Sortie Longue Trail
LUNDI	02/04/2018	FERIE	FERIE
MARDI	03/04/2018	18h00 stade de la Castellane	16 x30/30'
JEUDI	05/04/2018	18h Orlandi	Footing Fartlek route
SAMEDI	07/04/2018	08h30 Janas	Sortie Longue Trail
LUNDI	09/04/2018	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	10/04/2018	18h00 stade de la Castellane	3 pyramides 200/400/600m recup 200m
JEUDI	12/04/2018	18h00 Eglise 4 ch des routes	Trail ( si la météo le permet )
SAMEDI	14/04/2018	09H30 Stade Léo Lagrange	Entrainement avec OCR ( cf Email & Posts de BRuno)
LUNDI	16/04/2018	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	17/04/2018	18h00 stade de la Castellane	Fractionné à préciser
JEUDI	19/04/2018	18h00	
SAMEDI	21/04/2018	SORTIE LUBERON	INFOS A VENIR COURANT AVRIL
LUNDI	23/04/2018	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	24/04/2018	18h00 stade de la Castellane	Fractionné à préciser
JEUDI	26/04/2018	18h00	
SAMEDI	28/04/2018	RIEN	RIEN
DIMANCHE	29/04/2018	TRAIL DES BOULETS	INFOS A VENIR COURANT AVRIL