

TRAIL CLUB OLLIOLAIS			
ENTRAINEMENTS DE JUIN 2018			
RENSEIGNEMENTS ROUSSET Sebastien 06.78.14.61.33			
LUNDI	28/05/2018	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	29/05/2018	18h00 stade de la Castellane	2 x 8 x 30"-30" à 105% VMA avec R=3'
JEUDI	31/05/2018	18h00 - Châteauvallon	2 x 5x1'30 en cotes avec r=descente et R= 3' (piste du détras)
SAMEDI	02/06/2018	8h30 - Fabrégas	Sortie longue
LUNDI	04/06/2018	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	05/06/2018	18h00 stade de la Castellane	12 x 200m - r=200m ) 100% VMA
JEUDI	07/06/2018	18h00 - Janas	Fartlek - accélération dans les bosses
SAMEDI	09/06/2018	8h30 - Chateauvallon	Rencontre OCR match retour
LUNDI	11/06/2018	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	12/06/2018	18h00 stade de la Castellane	4x6' r=3' à 90% VMA
JEUDI	14/06/2018	18h00 - Eglise 4 chemins	Footing trail
SAMEDI	16/06/2018	8h30 - Giens	Sortie longue sur la presqu'iles Infos à venir
LUNDI	18/06/2018	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	19/06/2018	18h00 stade de la Castellane	3 x (2 x 3min/r=1'30) R = 2'30
JEUDI	21/06/2018	18h00 Chateauvallon	Séance de descente au télégraphane
SAMEDI	23/06/2018	8h30 - Fort St Antoine (Faron)	Sortie longue
LUNDI	25/06/2018	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	26/06/2018	18h00 stade de la Castellane	2 x 8 x 30"-30" à 105% VMA avec R=3'
JEUDI	28/06/2018	18h00 - Col de garde	Petit gaz, séance de côte avec bâtons si possible
SAMEDI	30/06/2018	8h30 - Sortie longue Bédoule - Cassis - la ciotat	Infos à venir
LUNDI	02/07/2018	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	03/07/2018	18h00 stade de la Castellane	2 x ( 5 x 2'/r = 1' ) R = 2'30
JEUDI	05/07/2018	18h00 - Gros cerveau	footing trail
SAMEDI	07/07/2018	WEEKEND COHESION VALSENESTRE	
DIMANCHE	08/07/2018		