

Plan d'entraînements –OCTOBRE 2020

Jeudi	01-oct	18:00	Parking Orlandi	Route	8-10 Montée du Château (frontale)
Samedi	03-oct	08:30	Beudouvin (valette)	Trail	Trail sur le coudon
Lundi	05-oct	18:00	Stade Castellane	VMA	Test VMA (email à venir)
Mardi	06-oct	18:00	Stade Castellane	PPG	
Jeudi	08-oct	18:00	Parking Palais des Sports Toulon	Route	Sortie vers le Mourillon (Pensez à la frontale)
Samedi	10-oct	08:30	LE BEAUSSET	Trail	
Lundi	12-oct	18:00	Stade Castellane	PPG	
Mardi	13-oct	18:00	Stade Castellane	Fractionné	<p>Groupe 1 8 x 400 M / Récup 200m 95% VMA</p> <p>Groupe 2 8x 400 M / Récup 200m au train</p>
Jeudi	15-oct	18:00	Parking Crapa Gros Cerveau	Trail	Trail (Pensez à la frontale)
Samedi	17-oct	08:30	Chateauvallon	Trail	Sortie cohesion sous forme de jeux (email à venir)
Lundi	19-oct	18:00	Stade Castellane	PPG	
Mardi	20-oct	18:00	Stade Castellane	Fractionné	<p>Groupe 1 Pyramide : 200/400/600/800/800/600/400/200 Récup 200 M</p> <p>Groupe 2 Pyramide 200/400/600 /600/400/200 ? Récup :200m</p>
Jeudi	22-oct	18:00	Parking Casino Six Fours	Trail	Trail sur le Fort de Six Fours

Samedi	24-oct	08:30	Evenos	Trail	Rdv en bas du Château
Lundi	26-oct	18:00	Stade Castellane	PPG	
Mardi	27-oct	18:00	Stade Castellane	Fractionné	4 x (400/200 – 500/300 – 600) – récup. 2'
Jeudi	28-oct	19:00	Col du Corps de Garde	Trail	Echauffement 3 à 5 fois la montée du petit gaz (Pensez à la frontale)
samedi	30-oct	08:30	Bandol	Parking Stade	Trail vers St Cyr
Lundi	01-nov	08:30	Debroussail+A15:J25lage		

