



Plan d'entraînements – AVRIL 2019

Renseignements – François : francois.caumette@gmail.com

Lundi	01/04	18:30	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	02/04	18:00	Stade de la Castellane	VMA	6x1000m – récup 1'
Jeudi	04/04	18:00	Eglise des 4 chemins	Trail	Vers le Baou des Aures
Dimanche	07/04	09:00	Trail des Boulets		Rdv Le Broussan – Terrain de jeux
Lundi	08/04	18:30	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	09/04	18:00	Stade de la Castellane	VMA	100/200/300/400/500/500/400/300/200/100
Jeudi	11/04	18:00	Chateaufallon	Trail	Télégraphe – Croupatier – Hautes Paveignes
Samedi	13/04	08:30	Bandol	Sortie longue	Sentier du littoral vers Saint Cyr
Lundi	15/04	18:30	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	16/04	18:00	Stade de la Castellane	VMA	4x2000m – Récup 1'
Jeudi	18/04	18:00	Jonquet	Trail	Fort Saint Antoine – Passage sous le Faron
Samedi	20/04	08:30	Baudouvin	Sortie longue	
					FERIE
Mardi	23/04	18:00	Stade de la Castellane	VMA	Jeu du rectangle
Jeudi	25/04	18:00	Col du Corps de Garde	Trail	Broussan – Caume par derrière
Samedi	27/04	09:00	Rencontr'OFF	Sortie longue	Rencontre avec les clubs trail de la région
Lundi	29/04	18:30	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	30/04	18:00	Stade de la Castellane	VMA	2/3 x (200-600-1200) – Récup 3'