



## Plan d'entraînements – MARS 2019

Renseignements – François : francois.caumette@gmail.com

Lundi	11/03	18:30	<b>Stade de la Castellane</b>	PPG	« 8 petits tours et puis s'en va ! » 3'11' dans la montée du Faron (route)
Mardi	12/03	18:00	<b>Stade de la Castellane</b>	VMA	
Jeudi	14/03	18:00	<b>Rond point du Jonquet</b>	Spécifique	
<b>Samedi</b>	<b>16/03</b>	<b>-----</b>	<b>Belgentier</b>	<b>Sortie longue</b>	<b>Barre de Cuers (organisé par Emmanuel Joly)</b>
Lundi	18/03	18:30	<b>Stade de la Castellane</b>	PPG	« Chassé-croisé » Circuit allure course
Mardi	19/03	18:00	<b>Stade de la Castellane</b>	VMA	
Jeudi	21/03	18:00	<b>Parc de la Coudoulière</b> <i>(rdv au parking du stade)</i>	Spécifique	
<b>Samedi</b>	<b>23/03</b>	<b>08:30</b>	<b>Faron</b>	<b>Sortie longue</b>	
Lundi	25/03	18:30	<b>Stade de la Castellane</b>	PPG	« Rattrapez votre handicap » Enchaînement montée/descente
Mardi	26/03	18:00	<b>Stade de la Castellane</b>	VMA	
Jeudi	28/03	18:00	<b>Col du Corps de Garde</b>	Spécifique	
<b>Samedi</b>	<b>30/03</b>	<b>08:30</b>	<b>Gros Cerveau</b>	<b>Sortie longue</b>	