

TRAIL CLUB OLLIOLAIS			
ENTRAINEMENTS décembre 2018 Janvier 2019			
RENSEIGNEMENTS ROUSSET Sebastien 06.78.14.61.33			
LUNDI	03/12/2018	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	04/12/2018	18h00 stade de la Castellane	2x(6x45"/45) R=3' - 100% VMA
JEUDI	06/12/2018	18h00 rd pt du Jonquet	Montée au faron - accélération progressive à partir du virage du panorama
SAMEDI	08/12/2018	TRAIL DE NOEL	
DIMANCHE	09/12/2018		
LUNDI	10/12/2018	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	11/12/2018	18h00 stade de la Castellane	2x(6x400m/200) R=3' - 95%VMA
JEUDI	13/12/2018	18h00 Rd pt du jonquet	Escaliers du faron 8à10 fois récupdescente + chaise 30"
SAMEDI	15/12/2018	8h30 Janas	Sortie longue
LUNDI	17/12/2018	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	18/12/2018	18h00 stade de la Castellane	2x800m + 2x1000m + 2x800m r=200m - 90% de VMA
JEUDI	20/12/2018	18h00 Chateauvallon	footing trail assez roulant
SAMEDI	22/12/2018	8h30 Gros Cerveau	Sortie longue
LUNDI	24/12/2018	FERIE	FERIE
MARDI	25/12/2018	FERIE	FERIE
JEUDI	27/12/2018	18h00 stade de la Coudoulière	Footing avec qqes accélérations
SAMEDI	29/12/2018	8h30 Fort Saint Antoine	Sortie longue
LUNDI	31/12/2018	FERIE	FERIE
MARDI	01/01/2019	14h00 - Plage de la Verne	Chocolat chaud de nouvel année
JEUDI	03/01/2019	18h00 Orlandi	Footing avec qqes accélérations
SAMEDI	05/01/2019	8h30 Fabrégas	Sortie longue
LUNDI	07/01/2019	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	08/01/2019	18h00 stade de la Castellane	2x(8x30/30) r=2' - 100%VMA
JEUDI	10/01/2019	18h00 Orlandi	20 minutes de montées au château
VENDREDI	11/01/2019	19h- Col de garde	CLM du Caume de la galette
LUNDI	14/01/2019	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	15/01/2019	18h00 stade de la Castellane	Echauffement / double Pyramide 200/400/600/800/600/400/200/200/400/600/800/600/400/200 et recup 200m / retour au calme

JEUDI	17/01/2019	18h00 Rd pt du jonquet	6 x 3min r=1'30" en descente sur le faron
SAMEDI	19/01/2019	8h30 Beaudouvin	Sortie longue
LUNDI	21/01/2019	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	22/01/2019	18h00 stade de la Castellane	8x400m/R=200m (90% VMA
JEUDI	24/01/2019	18h00 Eglise 4 chemins	footing et quelques accélérations
VENDREDI	25/01/2019	18:30:00 - Salle ADU	Réunion plénière - Organisation du TCO
SAMEDI	26/01/2019	8h30 Fort St Antoine	Sortie longue
DIMANCHE	27/01/2010	Cadolive	Trail de la Galinette - 3eme course du challenge TCO
LUNDI	28/01/2019	18h30 stade de la Castellane	PPG - décrassage pour les compétiteurs pas de squats, fentes, pliométrie ...
MARDI	29/01/2019	18h00 stade de la Castellane	5x45"/45"+5x45"/30"+5x45"/15"
JEUDI	31/01/2019	18h00 janas	Fartlek en côte (au seuil)
SAMEDI	02/02/2019	8h30 Chateavallon	Sortie longue