

TRAIL CLUB OLLIOLAIS

ENTRAINEMENTS octobre novembre 2018

RENSEIGNEMENTS ROUSSET Sebastien 06.78.14.61.33

LUNDI	01/10/2018	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	02/10/2018	18h00 stade de la Castellane	Echauffement / Pyramide 200/400/600/800 (1000 pour ceux qui se sentent) /600/400/200 et recup 200m / retour au calme
JEUDI	04/10/2018	18h00 - fort Saint Antoine	Escaliers du Faron 8 à 10 Fois
SAMEDI	06/10/2018	8h30 - Chateaufallon	Sortie longue
LUNDI	08/10/2018	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	09/10/2018	18h00 stade de la Castellane	2 x 8 x 30"-30" à 105% VMA avec R=3'
JEUDI	11/10/2018	18h00 - Janas	Footing trail
SAMEDI	13/10/2018	8h30 - Gros Cerveau	Sortie Longue
LUNDI	15/10/2018	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	16/10/2018	18h00 stade de la Castellane	8 à 12 fois 200m/R=200m à 100% de VMA
JEUDI	18/10/2018	18h00 - fort Saint Antoine	Footing trail
SAMEDI	20/10/2018	8h30 - Fabrégas	Sortie Longue
DIMANCHE	21/10/2018	8h00 Orlandi	Sortie rando commune La godasse / TCO
LUNDI	22/10/2018	18h30 stade de la Castellane	Test de VMA (VAM eval)
MARDI	23/10/2018	18h00 stade de la Castellane	3 x (2 x 3min/r=1'30) R = 2'30 à 95% de VMA
JEUDI	25/10/2018	18h00 Chateaufallon	Fartlek en côte (au seuil)
SAMEDI	27/10/2018	8h30 - Fort St Antoine (Faron)	Sortie longue sur les traces du trail poursuite du mémorial si certains connaissent
DIMANCHE	28/10/2018	8h d'Orlandi (9h00 sur place à Tourves)	Sortie cohésion à Tourves départ . Boucle de 9km accessible a tous puis 5km avec du dériv... Pique nique avec les familles au bord du Caramy.
LUNDI	29/10/2018	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	30/10/2018	18h00 stade de la Castellane	jerk -6x40/40 + 6x40/30 + 6x 40/20
JEUDI	01/11/2018	9h - chateaufallon	Débroussaillage
JEUDI	01/11/2018	18h00 - fort Saint Antoine	Escaliers du Faron 8 à 12 Fois
VENDREDI	02/11/2018	19h- Col de garde	CLM du Caume de nuit
SAMEDI	03/11/2018	8h30 - col de garde	1ere boucle vers le CLM du caume puis 2eme assez roulante vers le broussan ou reco 2ème partie TDN pour les référents et groupe - de 15 km
DIMANCHE	04/11/2018	9h - Col de Garde	Débroussaillage
LUNDI	05/11/2018	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	06/11/2018	18h00 stade de la Castellane	8 à 100 fois 400m à 90% de VMA. En aisance et relachement
JEUDI	08/11/2018	18h00 - Orlandi	footing et quelques accélérations
SAMEDI	10/11/2018	8h30 Chateaufallon	Reco TDL avec boucle supplémentaire pour le groupe + de 15 km ou footing pré-compét pour ceux qui font le trail le lendemain
DIMANCHE	11/11/2018	Trail Poursuite du Mémorial	1ère course du Challenge TCO
LUNDI	12/11/2018	18h30 stade de la Castellane	PPG - décrassage pour les compétiteurs pas de squats, fentes, pliométrie ...
MARDI	13/11/2018	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 (souple pour les compétiteurs)
JEUDI	15/11/2018	18h00 - Orlandi	30 minutes de montées descente au château
SAMEDI	17/11/2018	8h30 Chateaufallon	Parcours assez roulant ... faut que ça coure ! Ou Reco 1ère partie TDN pour les référents et groupe - de 15 km
LUNDI	19/11/2018	18h30 stade de la Castellane	PPG
MARDI	20/11/2018	18h00 stade de la Castellane	2 x (5 x 2'/r = 1') R = 2'30
JEUDI	22/11/2018	18h00 - eglise des 4 chemins	footing
SAMEDI	24/11/2018	8h30 chateaufallon	Reco TDL avec boucle supplémentaire pour le groupe + de 15 km ou footing pré-compét pour ceux qui font le trail le lendemain

DIMANCHE	25/11/2018	Trail Saint Cyrienne	2ère course du Chalenge TCO
LUNDI	26/11/2018	18h30 stade de la Castellane	PPG - décrassage pour les compétiteurs pas de squats, fentes, pliométrie ...
MARDI	27/11/2018	18h00 stade de la Castellane	2 x (5 x 2'/r = 1') R = 2'30
JEUDI	29/11/2018	18h00 - fort Saint Antoine	footing trail
SAMEDI	01/12/2018	8h30 col de garde	Sortie longue - double caume et des gaz