



Plan d'entraînements – FEVRIER 2020

Renseignements - François : francois.caumette@gmail.com

Lundi	03/02	18:00	Stade de la Castellane	PPG
Mardi	04/02	18:00	Stade de la Castellane	10 à 15 x400m - Récup 1'/1'30"
Jeudi	06/02	18:00	Parking Orlandi	Footing route (Pensez à la frontale)
Vendredi	07/02	18:30	Col du Corps de garde	CONTRE LA MONTRE DE NUIT SUIVI D UNE CREPE PARTY
Samedi	08/02	08:30	Chateauvallon	Trail
Lundi	10/02	18:00	Stade de la Castellane	PPG
Mardi	11/02	18:00	Stade de la Castellane	10x500m - Récup 1'/1'30"
Jeudi	13/02	18:00	Église – 4 chemins des routes	Footing route (Pensez à la frontale)
Samedi	15/02	08:30	Sanary	Trail reco des drailles du lancon - Rdv Jardin d'hiver 4303 ancien chemin de toulon
Lundi	17/02	18:00	Stade de la Castellane	PPG
Mardi	18/02	18:00	Stade de la Castellane	10x600m - Récup 1'/1'30"
Jeudi	20/02	18:00	Rond Point du Jonquet	2'/45'' sur toute la montée du Faron puis la redescente (Sortie Route)
Samedi	22/01	08:30	Le Revest	Trail
Lundi	24/02	18:00	Stade de la Castellane	PPG
Mardi	25/02	18:00	Stade de la Castellane	8x800m - Récup 1'30/2'
Jeudi	27/02	18:00	Port Marchand Piscine	Footing vers Mourillon/Cap Brun/... (Pensez à la frontale)
Samedi	29/02	08:30	Janas	Trail
Samedi	29/02	15:00	Salle Bremond Ollioules	ASSEMBLEE GENERALE - VENEZ NOMBREUX (cf email)