



Plan d'entraînements – JUIN 2019

Renseignements – François : francois.caumette@gmail.com

Lundi	03/06	18:00	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	04/06	18:00	Stade de la Castellane	VMA	7x1000m
Jeudi	06/06	18:00	Trail sur le Baou	Trail	Eglise des 4 chemins
Samedi	08/06	08:30	Ceyreste	Sortie longue	a/o Guillaume LEFRANC
Lundi	10/06	18:00	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	11/06	18:00	Stade de la Castellane	VMA	4x2000m
Jeudi	13/06	18:00	Le Brusç	Trail	Parking du GAOU
Samedi	15/06	08:30	Chateauvallon	Sortie longue	
Lundi	17/06	18:00	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	18/06	18:00	Stade de la Castellane	VMA	3x3000m
Jeudi	20/06	18:00	Gros Cerveau	Trail	Parking du Crapa
Samedi	22/06	08:30	Janas	Sortie longue	
Lundi	24/06	18:00	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	25/06	18:00	Stade de la Castellane	VMA	2x5000m
Jeudi	27/06	18:00	Chateauvallon	Trail	
Vendredi	28/06	18:30	Salle de la Criée	Ollioules	Conférence Flore Croupatier / Kiné Osteo & Nutrition)
Samedi	29/06	08:30	Faron	Sortie Longue	Rond Point du Jonquet
Lundi	01/07	18:00	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	02/07	18:00	Stade de la Castellane	Fractionné	à préciser
Jeudi	04/07	18:30	Mourillon	Footing	Parking Yacht du Mourillon puis Pique Nique a 20h