



Plan d'entraînements - MARS 2020

Renseignements - : trailclubdollioules@gmail.com

Lundi	02/03	18:00	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	03/03	18:00	Stade de la Castellane	VMA	2x(6x45"/45) R=3' - 100% VMA
Jeudi	05/03	18:00	Roind point du Jonquet		Escaliers du Faron 8 à 10 fois chaussures routes & frontale
Vendredi	06/03	19:00	Soirée Remerciements Trail de Noel 2019		salle des fêtes d'Ollioules, 17 rue Anatole France
Samedi	07/03	08:30	Fort St Antoine		Trail sur le Faron
Lundi	09/03	18:00	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	10/03	18:00	Stade de la Castellane	VMA	2x(6x400m/200) R=3' - 95%VMA
Jeudi	12/03	18:00	Orlandi		8 à 10 fois Montée du Château (chaussures routes & frontale)
Samedi	14/03	08:30	Tourris		Trail
WEEK END CEILLAC SORTIE COHESION SAMEDI 14/03 ET DIMANCHE 15/03					
Lundi	16/03	18:00	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	17/03	18:00	Stade de la Castellane	VMA	2x800m + 2x1000m + 2x800m r=200m - 90% de VMA
Jeudi	19/03	18:00	Casino Supermarché		Trail au Fort de Six fours (Pensez à la frontale)
Samedi	21/03	08:30	Le Brusç (Ex parking DCN chemin de la gardiole)		Trail sur Notre dame du Mai
Lundi	23/03	18:00	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	24/03	18:00	Stade de la Castellane	VMA	2x(8x30/30) r=2' - 100%VMA
Jeudi	26/03	18:00	Parking Malbousquet		Footing vers mourillon (Frontale)
Samedi	28/03	08:30	Col de garde		Trail
Dimanche	29/03				Trail de Cuers
Lundi	30/03	18:00	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	31/03	18:00	Stade de la Castellane	VMA	Echauffement / double Pyramide 200/400/600/800/600/400/200/200/400/600/800/600/400/200 & recup 200m / retour au calme