

Plan de Entraînements È OCTOBRE 2019



Renseignements . François : francois.caumette@gmail.com

Lundi	30/09	18:00	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	01/10	18:00	Stade de la Castellane	VMA	8 x 400m . récup. 200M
Jeudi	03/10	18:00	Parking Orlandi	VMA/Renfo.	Footing Route au Lançon avec 10 x 15q chaise /15q accélération . récup 30q
Samedi	05/10	08:30	Evenos	Sortie longue	
Lundi	07/10	18:00	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	08/10	18:00	Stade de la Castellane	VMA	5 x (400/200 . 300/200 . 200/200)
Jeudi	10/10	18:00	Parking Orlandi	VMA/Renfo.	Route : Montée du château d'Ollioules 10 x 30s en côte . récup redescente au point de départ
Samedi	12/10	08:30	Le Brusç	Sortie longue	
Lundi	14/10	18:00	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	15/10	18:00	Stade de la Castellane	VMA	8 x 500m . récup. 200m
Jeudi	17/10	18:00	Rond point du Jonquet	VMA/Renfo.	Route :10 x escaliers (1q0q max.) . récup. Redescente au point de départ
Samedi	19/10	08:30	Chateauvallon	Sortie longue	Sortie cohésion / Inscrivez vous en Masse
Lundi	21/10	18:00	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	22/10	18:00	Stade de la Castellane	VMA	4 x (400/200 . 500/300 . 600) . récup. 2q
Jeudi	24/10	18:00	Stade de la Coudoulière	Footing	2 x 15q« au train »
Samedi	26/10	08:30	Le Revest	Sortie Longue	
Lundi	28/10	18:00	Stade de la Castellane	PPG	



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Feuille1

Mardi	29/10	18:00	Stade de la Castellane	VMA	6 x 800m . récup. 400m (max. 2q)
Jeudi	31/09	18:00	Parking Fabregas	Footing	Sortie route vers Notre Dame du Mai