

**Planning TCO du 4 septembre au 31 octobre 2017 - renseignements : Seb au 06 78 14 61 33**

Date	Lieu et heure RDV	Entrainement
lun. 30 oct. 17	Stade de la Castellane - 18h15	PPG
mar. 31 oct. 17	Stade de la Castellane - 18h00	Fractionné : 10 à 12 x 400m / R= 200m
mer. 1 nov. 17	Chateaufallon – 9h00	Débroussaillage
jeu. 2 nov. 17	RIEN	RIEN
ven. 3 nov. 17	Col de Garde – 19h30	CLM du Caume Nocturne
<b>sam. 4 nov. 17</b>	<b>Chateaufallon – 8h30</b>	<b>Reco TDL</b>
lun. 6 nov. 17	Stade de la Castellane - 18h15	PPG
mar. 7 nov. 17	Stade de la Castellane - 18h00	Fractionné : 5 à 6 x 800m / R = 200m
jeu. 9 nov. 17	Fort Saint Antoine – 18h00	escaliers du Faron (8 à 10 fois)
<b>sam. 11 nov. 17</b>	<b>Chateaufallon – 8h30</b>	<b>Reco TDN</b>
lun. 13 nov. 17	Stade de la Castellane - 18h15	PPG
mar. 14 nov. 17	Stade de la Castellane - 18h00	Fractionné : Jerk 6x45/45 + 6x45/30 + 6x45/15
jeu. 16 nov. 17	Orlandi – 18h00	footing
<b>sam. 18 nov. 17</b>	<b>Col de Garde – 8h30</b>	<b>Reco TDN</b>
lun. 20 nov. 17	Stade de la Castellane - 18h15	PPG
mar. 21 nov. 17	Stade de la Castellane - 18h00	Fractionné : 8 x 600m / R=200m
jeu. 23 nov. 17	Coudoulière – 18h00	fartlek
<b>sam. 25 nov. 17</b>	<b>Chateaufallon – 8h30</b>	<b>Reco TDL</b>
lun. 27 nov. 17	Stade de la Castellane - 18h15	PPG
mar. 28 nov. 17	Stade de la Castellane - 18h00	Fractionné : Pyramide 200m/400m/600m/800m/1000m/800m/600m/400m/200m
jeu. 30 nov. 17	Fort Saint Antoine – 18h00	Fractionné en côte sur le faron : 3'/1' jusqu'en haut
<b>ven. 1 déc. 17</b>	<b>Chateaufallon – 19h30</b>	<b>Reco TDN Nocturne</b>
lun. 4 déc. 17	Stade de la Castellane - 18h15	PPG
mar. 5 déc. 17	Stade de la Castellane - 18h00	Fractionné : 5 à 6 x 1000 m /R=200m
jeu. 7 déc. 17	Janas – 18h00	Trail nocturne
<b>sam. 9 déc. 17</b>	<b>Trail de Noël</b>	
<b>dim. 10 déc. 17</b>		
lun. 11 déc. 17	Stade de la Castellane - 18h15	PPG
mar. 12 déc. 17	Stade de la Castellane - 18h00	Fractionné : 30 x 30/30
jeu. 14 déc. 17	Orlandi – 18h00	Montée au château 10 fois
<b>sam. 16 déc. 17</b>	<b>Gros Cerveau – 9h</b>	<b>Sortie longue</b>
lun. 18 déc. 17	Stade de la Castellane - 18h15	PPG
mar. 19 déc. 17	Stade de la Castellane - 18h00	Fractionné : 10 à 12 x 400m / R= 200m
jeu. 21 déc. 17	Eglise 4 chemins – 18h00	Fractionné en côte à la courtine : 5 à 6 fois
<b>sam. 23 déc. 17</b>	<b>Fabregas – 9h00</b>	<b>Sortie longue</b>
lun. 25 déc. 17	<b>trêve</b>	
mar. 26 déc. 17		
jeu. 28 déc. 17		
<b>sam. 30 déc. 17</b>		