

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

| Date | Lieu et heure RDV | Entrainement |
|----------------------------|--|--|
| lundi 04-09-2017 | Stade de la Castellane - 18h15 | PPG |
| mardi 05-09-2017 | Stade de la Castellane - 18h00 | Fractionné : 12 à 14 x 30"/30" |
| jeudi 07-09-2017 | Chateaufallon - 18h00 | Séance de montée -descente du télégraphe (4 à 5 fois) |
| samedi 09-09-2017 | Parcours long : Le Revest - 7h00 Parcours court : Chateaufallon -9h00 | Sortie longue inspirée du Delta 3 : un premier groupe part avant du Revest afin de rejoindre un second groupe plus tard à Chateaufallon |
| dimanche 10-09-2017 | Ollioules - 9h00 à 18h00 | Forum des associations |
| lundi 11-09-2017 | Stade de la Castellane - 18h15 | PPG - photo var matin et apéro de bienvenue |
| mardi 12-09-2017 | Stade de la Castellane - 18h00 | Fractionné : 12 x 45"/15" |
| jeudi 14-09-2017 | Janas - 18h00 | Trail à Janas |
| dimanche 17-09-2017 | Plage de la Verne - 9h00 | Triathlon du TCO |
| lundi 18-09-2017 | Stade de la Castellane - 18h15 | PPG |
| mardi 19-09-2017 | Stade de la Castellane - 18h00 | Fractionné : Jerk 5x45/45 + 5x45/30 + 5x45/15 |
| jeudi 21-09-2017 | Fort Saint Antoine - 18h00 | Trail sur le Faron |
| samedi 23-09-2017 | Le Brusac - 8h30 | Sortie longue : Reco du trail du Cap Sicié |
| lundi 25-09-2017 | Stade de la Castellane - 18h15 | PPG |
| mardi 26-09-2017 | Stade de la Castellane - 18h00 | Fractionné : 8 x 400m / R = 200m |
| jeudi 28-09-2017 | Eglise 4 chemins - 18h00 | Trail aux bonnes herbes |
| samedi 30-09-2017 | Fort Saint Antoine - 8h30 | Sortie longue sur le Faron |
| lundi 02-10-2017 | Stade de la Castellane - 18h15 | PPG |
| mardi 03-10-2017 | Stade de la Castellane - 18h00 | Fractionné : 5 x 800m / R = 400m |
| jeudi 05-10-2017 | Orlandi - 18h00 | 8 à 10 montées au château |
| samedi 07-10-2017 | Fabregas - 8h30 | Sortie longue à Fabrégas |
| lundi 09-10-2017 | Stade de la Castellane - 18h15 | PPG |
| mardi 10-10-2017 | Stade de la Castellane - 18h00 | Fractionné : Pyramide 200m/400m/600m/800m/1000m/800m/600m/400m/200m |
| jeudi 12-10-2017 | Coudoulière - 18h00 | Trail vers le fort de six-fours |
| samedi 14-10-2017 | Orlandi - 7h30 | Sortie longue dans les calanques |
| lundi 16-10-2017 | Stade de la Castellane - 18h15 | Test VMA |
| mardi 17-10-2017 | Stade de la Castellane - 18h00 | Fractionné : 12 à 14 x 200m / R = 200m |
| jeudi 19-10-2017 | Col de Garde - 18h00 | Séance triangle dans le petit Gaz |
| samedi 21-10-2017 | Zoo de Bandol - 8h30 | Sortie longue sur le Gros cerveau |
| lundi 23-10-2017 | Stade de la Castellane - 18h15 | PPG |
| mardi 24-10-2017 | Stade de la Castellane - 18h00 | Fractionné : 14 x 45"/15" |
| jeudi 26-10-2017 | Chateaufallon - 18h00 | Trail dans le destel |
| samedi 28-10-2017 | Orlandi - 7h30 | Sortie longue : Reco du Gem'trail |
| lundi 30-10-2017 | Stade de la Castellane - 18h15 | PPG |
| mardi 31-10-2017 | Stade de la Castellane - 18h00 | Fractionné : 10 à 12 x 400m / R= 200m |