

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

<b>Date</b>	<b>Lieu et heure RDV</b>	<b>Entrainement</b>
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)
<b>samedi 09-09-2017</b>	<b>Parcours long : Le Revest - 7h00 Parcours court : Chateaufallon -9h00</b>	<b>Sortie longue inspirée du Delta 3 : un premier groupe part avant du Revest afin de rejoindre un second groupe plus tard à Chateaufallon</b>
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
<b>dimanche 17-09-2017</b>	<b>Plage de la Verne - 9h00</b>	<b>Triathlon du TCO</b>
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
<b>samedi 23-09-2017</b>	<b>Le Brusac - 8h30</b>	<b>Sortie longue : Reco du trail du Cap Sicié</b>
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
<b>samedi 30-09-2017</b>	<b>Fort Saint Antoine - 8h30</b>	<b>Sortie longue sur le Faron</b>
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
<b>samedi 07-10-2017</b>	<b>Fabregas - 8h30</b>	<b>Sortie longue à Fabrégas</b>
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
<b>samedi 14-10-2017</b>	<b>Orlandi - 7h30</b>	<b>Sortie longue dans les calanques</b>
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
<b>samedi 21-10-2017</b>	<b>Zoo de Bandol - 8h30</b>	<b>Sortie longue sur le Gros cerveau</b>
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
<b>samedi 28-10-2017</b>	<b>Orlandi - 7h30</b>	<b>Sortie longue : Reco du Gem'trail</b>
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