



Plan d'entraînements - JANVIER 2020

Renseignements - François : francois.caumette@gmail.com

Lundi	06/01	18:00	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	07/01	18:00	Stade de la Castellane	VMA	10 x 200m « à bloc » – récup. Longue (3') en footing
Jeudi	09/01	18:00	Complexe Piémontési		Footing route vers fort de six fours
Samedi	11/01	08:30	Rond pount Jonquet		vers Baou des 4 oures trail
Lundi	13/01	18:00	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	14/01	18:00	Stade de la Castellane	VMA	5 x 200m « à bloc » – récup. Longue (3') en footing 10 x 400m 90/95 % VMA – récup 200m trotté
Jeudi	16/01	18:00	Église 4 chemins des routes	VMA/Renfo.	Footing Route frontale
Samedi	18/01	08:30	Janas	Sortie longue	trail
Lundi	20/01	18:00	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	21/01	18:00	Stade de la Castellane	VMA	500/400/300/200/100 – 90 %/95 %/100 % /à bloc/à bloc) x4 – Récup : 1'/1'/1'/2'/2'
Jeudi	23/01	18:00	Jonquet – Faron	VMA/Renfo.	1'45" sur toute la montée du Faron puis la redescente
Samedi	25/01	08:30	Bandol		Sortie longue (lieu de depart à confirmer)
Lundi	27/01	18:00	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	28/01	18:00	Stade de la Castellane	VMA	2x (10x100m) à bloc – récup intégrale (2 à 3 mn)
Jeudi	30/01	18:00	Col du corps de garde	VMA	CLM !!!Frontale !!! retour GR TRAIL
Samedi	01/02	08:30	Baudouvin		Sortie Longue