



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 |