



Plan d'entraînements – MAI 2019

Renseignements – François : francois.caumette@gmail.com

					LIEU DE RDV / EXPLICATIONS SEANCE
Jeudi	02/05	18:00	Gros Cerveau	Trail	PARKING DU CRAPA
Samedi	04/05	08:30	Janas	Sortie longue	PARKING
Lundi	06/05	18:00	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	07/05	18:00	Stade de la Castellane	VMA	12 x 400m avec 30 squats-jump en pré-fatigue
Mercredi	08/05	08:30	Col du Corps de Garde	CLM Diurne	PENSEZ A VOUS INSCRIRE SUR LE TABLEAU OU REPONSE PAR EMAIL
Jeudi	09/05	18:00	Faron (Fort St Antoine)	Trail	fort st antoine
Samedi	11/05	08:30	Chateauvallon	Sortie longue	parking chateauvallon
Dimanche	12/05		Trail de Mimet		Challenge TCO
Lundi	13/05	18:00	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	14/05	18:00	Stade de la Castellane	VMA	2000/1600/1200/800/400/300/200/100
Jeudi	16/05	18:00	St Anne d'Evenos	Trail	a/o Eric (email à venir pour explications)
Samedi	18/05	08:30	Notre Dame des Anges	Sortie longue	a/o Manu JOLY (email à venir pour explications)
Lundi	20/05	18:00	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	21/05	18:00	Stade de la Castellane	VMA	12 x 500m récup chaise 1mn
Jeudi	23/05	18:00	Marlet Contre La Montre	Trail	COL DU CORPS DE GARDE
Samedi	25/05	08:30	Le Pradet	Sortie longue	a/o Phi Pélissier/ Marc Fritz (email à venir pour explications)
Lundi	27/05	18:00	Stade de la Castellane	PPG	
Mardi	28/05	18:00	Stade de la Castellane	VMA	5 x 800/400 enchaînés
Jeudi	30/05	18:00	Janas	Trail	FERIE PARKING