

**VELOROC**  
**CALENDRIER PREPARATION ODANAK**  
**1<sup>er</sup> CYCLE**  
**2011**

<b>DIMANCHE 6 FEVRIER</b>	CAVAILLON UFOLEP	Courses XC à partir des benjamins (ufolep 1998 et 1999)
<b>SAMEDI 12 FEVRIER</b>	LES TAILLADES	14 heures entraînement
<b>DIMANCHE 20 FEVRIER</b> (organisation véloroc)	GORDES	9 heures LES CALADES DE GORDES ou TRJV
<b>DIMANCHE 6 MARS</b>	<b>LES TAILLADES</b>	10 heures entraînement (tests)
<b>DIMANCHE 13 MARS</b> (organisation véloroc)	<b>LES TAILLADES Ufolep</b>	<b>Courses XC à partir des benjamins</b>
<b>WE 19 et 20 MARS</b>	OFF ROAD CASSIS	<b>Courses XC à partir des poussins</b>
<b>SAMEDI 9 AVRIL</b>	LES TAILLADES	14 heures entraînement circuit ODANAK
<b>SAMEDI 16 AVRIL</b>	LES TAILLADES	14 heures entraînement
<b>26-27-28-29 AVRIL</b> (organisation véloroc)	<b>SAULT</b>	<b>Stage VELOROC</b>
<b>DIMANCHE 1er MAI</b> (organisation véloroc)	<b>LES TAILLADES</b>	<b>ODANAK #1 à partir des poussins</b>
<b>DIMANCHE 15 MAI</b>	CHEVAL BLANC	10 heures entraînement
<b>DIMANCHE 29 MAI</b>	MANOSQUE	<b>ODANAK #2</b>
<b>SAMEDI 18 JUIN</b>	CHEVAL BLANC	14 heures entraînement
<b>DIMANCHE 26 JUIN</b>	LES ORRES	<b>ODANAK #3</b>
<b>SAMEDI 2 JUILLET</b>	SUPER DEVOLUY	<b>ODANAK #4</b>
<b>DIMANCHE 10 JUILLET</b>	SERRE CHEVALIER	<b>ODANAK #5</b>
<b>Récupération complète</b>	<b>Du 15 juillet au 15 Aout</b>	