



GRUPE AVENTURE - PLAN N°1

SAISON 2021 - 2022

Aurélié DIDIER - MICHEL
06.83.99.42.67

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Les samedis, covoiturage possible à 8h40 - pking cimetiére Pizançon

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
30/8	31/8	1/9 Pizançon 18h30 Footing Boucle chemin des Boeufs	2/9	3/9	4/9 Bois des Ussiaux 8km - 150m D+ 9h00 - Pk du bois	5/9
6/9	7/9	8/9 Pizançon 18h30 PPG Boix des Naix	9/9	10/9	11/9 Meymans 8km - 150m D+ 9h00 - Pk SDF	12/9
13/9	14/9	15/9 Piste BDP 18h30 TEST VMA	16/9	17/9	18/9 Mours 8km - 200mD+ 9h00 - Pk Cimetière	19/9
20/9	21/9	22/9 Pizançon 18h30 Footing Bayannins	23/9	24/9	25/9 La Joyeuse 9,5km - 80m D+ 9h00 - Pk cimetière Pizançon	26/9

En début de seance : 20 mn footing en allure progressive / En fin de seance : 15 mn en footing de récupération / r = récup entre efforts / R = Récup entre séries

A NOTER : SEULES LES SEANCES DU MERCREDI ET DU SAMEDI MATIN SONT ENCADREES PAR LES ANIMATEURS CLUB

les autres sont à faire en autonomie



ALP AVENTURE : Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach