



# GROUPE CHALLENGER - PLAN N°1

SAISON 2021 - 2022

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Jérôme CAMACHO

06.76.54.18.08

Emmanuel FAUCON

06.86.30.41.84

Gérald PLANTIER

06.15.09.08.64

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
30/8	31/8	1/9	2/9	3/9	4/9	5/9
		RDV 18h30 GYMNASE DE PIZANCON FOOTING DE BIENVENU		FOOTING 1H00 / 1H30		RDV 8h30 ROMANS SUR ISERE LES ETANGS DE CHALEYRE 1H30 / 1H45
6/9	7/9	8/9	9/9	10/9	11/9	12/9
	FOOTING 45MIN / 1H00	RDV 18h30 GYMNASE DE PIZANCON 2 X 8 x 30/30		FOOTING 1H00 / 1H30		RDV 8h30 MEYMANS PARKING SALLE DES FETES 1H45
13/9	14/9	15/9	16/9	17/9	18/9	19/9
	FOOTING 45MIN / 1H00	RDV 18h30 PISTE DE BOURG-DE-PEAGE (complexe Vercors) TEST VMA + RAVITO		FOOTING 1H00 / 1H30		RDV 8h30 ST VINCENT LA COMMANDERIE PARKING DES ECOLES 2H00
20/9	21/9	22/9	23/9	24/9	25/9	26/9
<b>SEMAINE DE RECUPERATION</b>						
	FOOTING 45MIN / 1H00	RDV 18h30 GYMNASE DE PIZANCON RECUP: FOOTING VALLONE		FOOTING 1H00 / 1H30		RDV 8h30 PARNANS PARKING SALLE DES FETES RECUP: 1H30

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

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



**ALP CHALLENGER** : Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach [les autres sont à faire en autonomie](#)