



GRUPE HORS PISTE - PLAN N°1

Maggie BRASSAC
06.31.35.88.09

SAISON 2021 - 2022

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
30/8	31/8	1/9	2/9	3/9	4/9	5/9
		GYMNASE PIZANCON RDV 18h30 SEANCE A ALLURES VARIEES				COL DE LA SAMBIE PARCOURS N°1 RDV PARKING DES DUCS DEPART 9h DUREE ENVIRON 1h45
6/9	7/9	8/9	9/9	10/9	11/9	12/9
		GYMNASE PIZANCON RDV 18h30 SEANCE A ALLURES VARIEES				SAINT VINCENT LA COMMANDERIE PARCOURS N°1 RDV PARKING SDF ST. VINCENT DEPART 9h DUREE ENVIRON 1h45
13/9	14/9	15/9	16/9	17/9	18/9	19/9
		PISTE DE B. DE PEAGE TEST VMA RDV 18h30				PAS DU LOUP PAR CABANE DES CHASSEURS PARCOURS N°2 RDV PARKING ECOLE DE BEAUREGARD 8h50 DEPART 9h PARKING CHASSEURS VIRAGE DUREE ENVIRON 1h45
20/9	21/9	22/9	23/9	24/9	25/9	26/9
		GYMNASE PIZANCON RDV 18h30 RECUP MARCHÉ ACTIVE				RECUP PETIT TOUR DE SAINT GENIS RDV PARKING DES DUCS DEPART 9h DUREE ENVIRON 1h30

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 DIMANCHE MATIN SONT ENCADREES PAR LES ANIMATEURS CLUB

les autres sont à faire en autonomie



ALP HORS PISTE : Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach