



GRUPE LES PATOUS - PLAN N°1

Patrick BRASSAC
06.73.33.99.35

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
		RDV 18H30 PIZANCON FOOTING +ACCELERATIONS				RDV 9H CHALEYRE PARKING DE L'ETANG 1H30
6/9	7/9	8/9	9/9	10/9	11/9	12/9
		RDV 18H30 PIZANCON SCEANCE DE COTES PYRAMIDE 15''+30''+45''+1'+1. 15'+1'+45''+30''+15''				RDV 9H ROCHEFORT SAMSSON PARKING SDF LES GRIMAUD 1H45
13/9	14/9	15/9	16/9	17/9	18/9	19/9
		RDV 18H30 PISTE DE BOURG DE PEAGE TEST VMA +RAVITO				RDV 9H PEYRUS PARKING DE LA PISCINE 2H
20/9	21/9	22/9	23/9	24/9	25/9	26/9
		RDV 18H30 PIZANCON RECUP				RDV 9H PARNANS PARKING SDF RECUP 1H20

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 LES PATOUS : Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach