



GROUPE AVENTURE - PLAN N°4

SAISON 2021 - 2022

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Aurélié DIDIER - MICHEL
06.83.99.42.67

Maggie BRASSAC 06.31.35.88.09

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
22/11	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
		Chatuzange 18h30			Hostun 9h00	
		Accélérations			9km - 200 m D+	
		Pk Nouvelle école			Pk SDF	
29/11	30/11	1/12	2/12	3/12	4/12	5/12
		Chaleyre 18h30			URBAN TRAIL DE ROMANS	
		Côtes longues			Inscription en autonomie	
		Covoit PK Etang 18h15			19h00 - Pk Vercors pour l'échauffement	
6/12	7/12	8/12	9/12	10/12	11/12	12/12
		Mours 18h30			Châteauneuf / Isère 9h00	
		Accélérations			10km - 150 m D+	
		Pk Pouailler			Pk SDF	
13/12	14/12	15/12	16/12	17/12	18/12	19/12
Semaine de récupération						
		Pizançon 18h30			Covoit Parking Ecole Beauregard 8h50	
		Papillottes			En mode récup - rando	
		Footing			7,5km - 350 m D+	
		Pk gymnase				

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

Whatsapp : Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach

LAMPES & GILETS FLUO pour le MERCREDI SOIR