



GROUPE CHALLENGER - PLAN N°4

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	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
22/11	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
		RDV 18H30 parking cimetière mours seuil				RDV 8H30 combovin sortie 2h15
29/11	30/11	1/12	2/12	3/12	4/12	5/12
		RDV 18H30 parking cimetière papelissier 10x500				RDV 8H30 chaleyre sortie 2h
6/12	7/12	8/12	9/12	10/12	11/12	12/12
		RDV 18H30 parking des écoles Beaugard séances de côte				RDV 8H30 Peyrus parking piscine pas du touet
13/12	14/12	15/12	16/12	17/12	18/12	19/12
		RDV 18H30 gymnase pizançon papillotes				RDV 8H30 les balmes parking tahiti

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 CHALLENGER 2 : Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach

LAMPES & GILETS FLUO pour le MERCREDI SOIR