



GROUPE HORS PISTE - PLAN N°4

Maggie BRASSAC
06.31.35.88.09

SAISON 2021 - 2022

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
22/11	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
		Chatuzange 18h30 Accélérations Pk Nouvelle école				BARCELONNE PARCOURS N°1 RDV PARKING DU CIMETIERE DEPART 9h DUREE ENVIRON 1h50
29/11	30/11	1/12	2/12	3/12	4/12	5/12
		Chaleyre 18h30 Côtes longues Covoit PK Etang 18h15				PONT DES SARRASINS RDV PLACE FONTAINE CHATEAUDOUBLE DEPART 9h DUREE ENVIRON 1h50
6/12	7/12	8/12	9/12	10/12	11/12	12/12
		Mours 18h30 Accélérations Pk poulailler				FONT POURCEL RDV PARKING PRE DE 5 SOUS DEPART 9h DUREE ENVIRON 2h
13/12	14/12	15/12	16/12	17/12	18/12	19/12
		Pizançon 18h30 Papillottes Footing Pk gymnase				ST GENIS RDV PARKING DES DUCS DEPART 9h DUREE ENVIRON 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
les autres sont à faire en autonomie



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

LAMPES & GILETS FLUO pour le MERCREDI SOIR