



GRUPE LES PATOUS - PLAN N°4

Patrick BRASSAC
06.73.33.99.35

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
		RDV 18H30 PIZANCON PISTE 2X(5X200)				RDV 9H HOSTUN PARKING DE LA SDF 1H45 à 2H
29/11	30/11	1/12	2/12	3/12	4/12	5/12
		RDV 18H30 MEYMANS PARKING DE LA SDF COTES PYRAMIDE				RDV 9H PARNANS PARKING DE LA SDF 2H
6/12	7/12	8/12	9/12	10/12	11/12	12/12
		RDV 18H30 ST MAMANS PARKING DU RECYCLAGE 5X2' RECUP 1'				RDV 9H ROCHEFORT PARKING DE LA SDF 2H15
13/12	14/12	15/12	16/12	17/12	18/12	19/12
		RDV 18H30 PIZANCON SOIREE PAPILLOTES				RDV 9H MEYMANS PARKING DE LA SDF 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 CHALLENGER 1 : Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach

LAMPES & GILETS FLUO pour le MERCREDI SOIR