



# GROUPE MM'PAS PEUR - PLAN N°4

SAISON 2021 - 2022

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Thierry LAURENT  
06.23.67.17.11  
samuel COPPEL  
0626823189

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
22/11	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
		RDV PISTE DE BOURG DE PEAGE 18H30 trail urbain romans			SaintExpress	CHATILLON SAINT JEAN SDF 9H00 1H30 1H45
29/11	30/11	1/12	2/12	3/12	4/12	5/12
		RDV 18H30 CIMETIÈRE PIZANÇON 2X5 30/30			URBAN TRAIL ROMANS	RDV SDF PARNANS 9H00 1H30 1H45
6/12	7/12	8/12	9/12	10/12	11/12	12/12
		RDV 18H30 PISTE BOURG DE PEAGE 2X3 CÔTES				RDV PEYRUS 9H00 PISCINE 1H45-2H00
13/12	14/12	15/12	16/12	17/12	18/12	19/12
		RDV 18H30 GYMNASE PIZANÇON RECUPE PAPILLOTES				RDV 9H00 SDF CHATUZANGE.LE GOUBET RÉCUPE

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 MM'PAS PEUR : Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach

LAMPES & GILETS FLUO pour le MERCREDI SOIR