



GROUPE MARAFOUS - PLAN N°4

SAISON 2021 - 2022

ATHLÉ LOISIR PIZANCON

Martin ZANOTTI
06.84.14.32.25
Raphaël GOUY
06.65.17.33.91
Anthony CHORIER
06.85.02.25.99



ALP MARAFOUS : Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
22/11	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
Footing 70% / 75% VMA 45min terrain plat	REPOS	Prepa Urban 2 x 12(60 marches) R=2' Passerelle BdP	Renfo Musculaire 1h CIRCUIT TRAINING GAINAGE	REPOS	Sortie Nature Mours 1h30 rdv pking cimetiére	Prépa Urban 3 x 2000m r = 2' au trot rdv Pizancon
29/11	30/11	1/12	2/12	3/12	4/12	5/12
Footing 70% / 75% VMA 1h terrain plat	REPOS	Descentes 2x12 descentes R=2' 12 montées faciles Pizançon	Prépa Urban Footing	Renfo Musculaire 1h CIRCUIT TRAINING GAINAGE	Sortie Nature Meymans (direction St Mamans/Rochefort) 1h45 rdv pking SDF	Prépa Urban Course le soir rdv Pizancon
6/12	7/12	8/12	9/12	10/12	11/12	12/12
Footing 70% / 75% VMA 1h15 terrain plat	REPOS	Montées 8 x 1'30 en montée r = descente < 2' Marches pking école	Renfo Musculaire 1h CIRCUIT TRAINING GAINAGE	REPOS	Sortie Nature Chaleyre 1h30 rdv pking étang	Sortie Route 6 x 5' (90% VMA) r = 2' au trot rdv Pizancon
13/12	14/12	15/12	16/12	17/12	18/12	19/12
Footing 70% / 75% VMA 45min terrain plat	REPOS	Footing Papilottes Pizançon	Renfo Musculaire 1h CIRCUIT TRAINING GAINAGE	REPOS	Sortie Nature Beauregard Baret 1h30 rdv pking école	REPOS

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 SAMEDI MATIN SONT ENCADREES PAR LES ANIMATEURS CLUB
les autres sont à faire en autonomie

PLAN PREPARATION Urban Trail Romans - POUR LES AUTRES SERIES ALLEGES

LAMPES & GILETS FLUO pour le MERCREDI SOIR