



# GRUPE TOUT TERRAIN - PLAN N°4

SAISON 2021 - 2022

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Jean-Marc DAMON

06.74.42.63.66

Jacques BOURILLOT

06.89.80.57.49



ALP TOUT TERRAIN : 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
AUTONOMIE		18H30 PISTE BOURG DE PEAGE			8H30 Cimetiere ROMANS	Rochefort Sanson
50' à 80%VMA		URBAN TRAIL			30' footing 9,5 KM/H 2 X 6 COTES + relance	RDV 9h PK SDF 14Km600D+
29/11	30/11	1/12	2/12	3/12	4/12	5/12
AUTONOMIE		18H30 PIZANCON				
50' à 80%VMA		25' footing 9,5 KM/H 2 (3X 500 M) r = 1' R = 2'			Inscriptions en autonomie	
					URBAN TRAIL ROMANS NOCTURNE	URBAN TRAIL ROMANS NOCTURNE
6/12	7/12	8/12	9/12	10/12	11/12	12/12
AUTONOMIE		18H30 PIZANCON			8H30 PIZANCON	Papelissier
50' à 80%VMA		25' footing 9,5 KM/H 2 (2X 1000 M) r = 2' R = 3'			30' footing 9,5 KM/H FARTLEK BOIS DES NAIX	RDV 9 h PK Cimetiere 16Km 300D+
13/12	14/12	15/12	16/12	17/12	18/12	19/12
AUTONOMIE		18H30 PIZANCON			CHATEAUNEUF/ISERE	Chateauneuf
50' à 80%VMA		PAPILLOTES Footing 50' 9 - 9,5 KM/H			Avec les naturistes	RDV 9h PK stade 11Km 300D+

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 SAMEDI MATIN SONT ENCADREES PAR LES ANIMATEURS CLUB**

**les autres sont à faire en autonomie**

PLAN PREPARATION : SEMI MARATHON DE L'HERMITAGE - POUR LES AUTRES SERIES ALLEGES

LAMPES & GILETS FLUO pour le MERCREDI SOIR