



GROUPE AVENTURE - PLAN N°7

SAISON 2021 - 2022

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Aurélié DIDIER - MICHEL
06.83.99.42.67

Maggie BRASSAC 06.31.35.88.09

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
14/2	15/2	16/2	17/2	18/2	19/2	20/2
		Pizançon 18h30 Côtes EDF 2 * 6 min - côte courte pk gymnase			Grangeoise 11km - 200m D+ pk du village	
21/2	22/2	23/2	24/2	25/2	26/2	27/2
		BDP 18h30 Accélérations 2 * 6 min pk du cimetière de BDP			Châtillon St-Jean 13km - 200m D+ pk salle des fêtes	
28/2	1/3	2/3	3/3	4/3	5/3	6/3
		Pizançon 18h30 Côtes Bayanins 2 * 6 min - côte longue pk gymnase		Sortie Nocturne 19h00 12km - 300m D+ cimetière Papelissier	Pas de sortie ! Récup !	
7/3	8/3	9/3	10/3	11/3	12/3	13/3
Semaine de récupération						
		Pizançon 18h30 Footing Pk gymnase		Réunion bénévoles C2C 19h00 Salle Bringuier Chatuzange	Hostun En mode récup - rando 10km - 450m D+ pk salle des fêtes	

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

Whatsapp : Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach

LAMPES & GILETS FLUO pour le MERCREDI SOIR