



GROUPE CHALLENGER - PLAN N°7

SAISON 2021 - 2022

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Jérôme CAMACHO

06.76.54.18.08

Emmanuel FAUCON

06.86.30.41.84

Gérald PLANTIER

06.15.09.08.64

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
14/2	15/2	16/2	17/2	18/2	19/2	20/2
	FOOTING 45MIN / 1H00	RDV 18H30 GYMNASE DE PIZANCON 2 X (5X400) SUR PISTE		FOOTING 45MIN / 1H00		RDV 9H00 BARBIERES PARKING DES ECOLES 2H00
21/2	22/2	23/2	24/2	25/2	26/2	27/2
	FOOTING 45MIN / 1H00	RDV 18H30 BOURG DE PEAGE PARKING DE LA PISTE SEANCE DE CÔTES		FOOTING 45MIN / 1H00		RDV 9H00 PEYRUS PARKING DE LA PISCINE 2H30
28/2	1/3	2/3	3/3	4/3	5/3	6/3
	FOOTING 45MIN / 1H00	RDV 18H30 GYMNASE DE PIZANCON 4 X 1000		SORTIE NOCTURNE 18H30 PAPELISSIER 12KM 15KM 25KM AU CHOIX		RDV 9H00 CHATEAUNEUF SUR ISERE PARKING DES ECOLES 1H30
7/3	8/3	9/3	10/3	11/3	12/3	13/3
SEMAINE DE RECUPERATION						
		RDV 18H30 PIZANCON PARKING DU GYMNASE		ENSEMBLE CHARLES BRINGUIER 19H00 REUNION BENEVOLES POUR LES CHEMINS DE CHATU		RDV 9H00 ST MAMANS CENTRE VILLAGE FOOTING 1H30

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 DIMANCHE MATIN SONT ENCADREES PAR LES ANIMATEURS CLUB

les autres sont à faire en autonomie



ALP CHALLENGER 2 : Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach

LAMPES & GILETS FLUO pour le MERCREDI SOIR