



GRUPE HORS PISTE - PLAN N°7

Maggie BRASSAC
06.31.35.88.09

SAISON 2021 - 2022

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
14/2	15/2	16/2	17/2	18/2	19/2	20/2
		Pizançon 18h30				BARCELONNE PARCOURS N°1 RDV PARKING DU CIMETIERE DEPART 9h DUREE ENVIRON 1h50
		Côtes EDF pk gymnase				
21/2	22/2	23/2	24/2	25/2	26/2	27/2
		BDP 18h30				PAS DU LOUP PAR SONNAIZE RDV PARKING ECOLE BEAUREGARD DEPART 9h DUREE ENVIRON 2h00
		Accélérations pk du cimetière de BDP				
28/2	1/3	2/3	3/3	4/3	5/3	6/3
		Pizançon 18h30		Sortie Nocturne		PAS DE LA CROIX COVOITURAGE CIMETIERE COMBOVIN 8h45 POUR UN DEPART APRES LE GUE DUREE ENVIRON 2h00
		Côtes Bayanins pk gymnase		19h00 12km - 300m D+ cimetière Papelissier		
7/3	8/3	9/3	10/3	11/3	12/3	13/3
		Pizançon 18h30		Réunion bénévoles C2C		RECUP PETIT TOUR DE SAINT GENIS RDV PARKING DES DUCS DEPART 9h DUREE ENVIRON 1h30
		Footing Pk gymnase		19h00 Salle Bringuier Chatuzange		

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 HORS PISTE : Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach

LAMPES & GILETS FLUO pour le MERCREDI SOIR