



GROUPE MM'PAS PEUR - PLAN N°7

SAISON 2021 - 2022

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Thierry LAURENT

06.23.67.17.11

samuel COPPEL

0626823189

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
14/2	15/2	16/2	17/2	18/2	19/2	20/2
		RDV 18H30 CIMETIÈRES PIZANÇON 2X 6 CÔTES				RDV SDF CHÂTILLON SAINT-JEAN 9H00 1H45 2H00
21/2	22/2	23/2	24/2	25/2	26/2	27/2
		RDV 18H30 PISTE DE BOURG DE PEAGE FARTLEK URBAN TRAIL DE ROMANS				RDV 9H00 LES BALMES PARKING TAHITI 2H00 2H15
28/2	1/3	2/3	3/3	4/3	5/3	6/3
		RDV 18H30 PISTE DE BOURG DE PEAGE 2X(7X30/30)		RDV19H00 CIMETIÈRE PAPELISSIER SORTIE NOCTURNE		RDV PEYRUS 9H00 PARKING PISCINE 2H15 2H30
7/3	8/3	9/3	10/3	11/3	12/3	13/3
		RDV Gymnase Pizançon 18h30 recup		RÉUNION DES BÉNÉVOLES 19H00 SDF CHATU		RDV MEYMANS 9H00 RECUP 1H15 1H30

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 MM'PAS PEUR : Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach

LAMPES & GILETS FLUO pour le MERCREDI SOIR