



GRUPE TOUT TERRAIN - PLAN N°7

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
14/2	15/2	16/2	17/2	18/2	19/2		20/2
		18H30 PIZANCON * 25' footing 9,5 KM/H 2 (6X côtes EDF) r = descente R = 3'			8H30 ETANG CHALEYRE 25' footing 9,5 KM/H 2 (5X 1' en côte) r = descente R = 3'	HOSTUN RDV 9 h Salle des fêtes	
21/2	22/2	23/2	24/2	25/2			31/12
		18H30 PIZANCON 25' footing 9,5 KM/H 2 (4X 400 M) PISTE r = 1' R = 2'			8H30 PIZANCON 25' footing 9,5 KM/H 2 (5X 2' à 90 VMA) r = 1' R = 3'	ROCHEFORT RDV 9 h salle des fêtes	
1/1	2/1	3/1	4/1	5/1	6/1		7/1
		18H30 PIZANCON 25' footing 9,5 KM/H (2X500) (2X1000) (1X 1500) r = 2' R = 3'		Sortie Nocturne rdv PAPELISSIER CIMETIERE 19H	PAS D ENTRAINEMENT	PAS D ENTRAINEMENT	
8/1	9/1	10/1	11/1	12/1	13/1		14/1
		18H30 PIZANCON RECUP 50' FOOTING		REUNION BENEVOLES CHEMINS DE CHATU 19h salle chatuzange	Avec Naturistes	PARNANS RDV 9 h 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

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