



LES GEPATOUS - PLAN N°1

SAISON 2023 - 2024

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Gerald PLANTIER

06 15 09 08 64

Patrick Brassac

06 73 33 99 35

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
28/8	29/8	30/8	31/8	1/9	2/9	3/9
		RDV 18H30 GYMNASE DE PIZANCON 3x 2 BOUCLES BOIX DES NAIX				RDV 8H30 PEYRUS PARKING DE LA PISCINE 1H40
4/9	5/9	6/9	7/9	8/9	9/9	10/9
		RDV 18H30 GYMNASE DE PIZANCON PISTE 2x(5x200M) r=40" R=2'30"				RDV 8H30 PARNANS PARKING SDF 1H45
11/9	12/9	13/9	14/9	15/9	16/9	17/9
		RDV 18H30 ST MAMANS PARKING RECYCLAGE COTES 3x2 COTES				RDV 8H30 BEAUREGARD BARRET PARKING DE L'ECOLE 1H45
18/9	19/9	20/9	21/9	22/9	23/9	24/9
SEMAINE D'ASSIMILATION						
		RDV 18H30 GYMNASE DE PIZANCON RECUP				RDV 8H30 ETANG DE CHALEYRE RECUP 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 CHALLENGER : Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach