



# GROUPE ROUTE - PLAN N°2

SAISON 2022 - 2023

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON



Isabelle Curtelin  
07 76 04 49 63  
Jean-Marc DAMON  
06.74.42.63.66  
Anthony CHORIER  
06.85.02.25.99

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
26/9	27/9	28/9	29/9	30/9	1/10	2/10
Footing	REPOS	Séance : escaliers 2 séries 6x60 marches r= descente R=2'	Footing	REPOS	Séance : 4x1000 allure semi r=1/2 tps de course	REPOS
1h45 dont 1x15min allure semi		Option : escaliers 2 séries 10x60 marches r= descente R=2'	1h 70% / 75% VMA		Option : 6x1000 allure semi r=1/2 tps de course	
terrain plat		BdP (passerelle)	terrain plat		Pizançon (Chanterelles)	
3/10	4/10	5/10	6/10	7/10	8/10	9/10
Footing	REPOS	TEST VMA	Footing	REPOS	Séance : 2x10min allure semi r=1/2 tps de course	REPOS
1h45 dont 2x10min allure semi			1h 70% / 75% VMA		Option : 4x10min allure semi r=1/2 tps de course	
terrain plat			terrain plat		Romans (hôpital)	
10/10	11/10	12/10	13/10	14/10	15/10	16/10
<b>SEMAINE D'ASSIMILATION</b>						
Footing	REPOS	Séance : 8x100m r=30"	Footing	REPOS	REPOS	SEMI DE TAIN
1h45 dont 2x20min allure semi		Option 10x100m r=30"	30min 60/70% VMA			
terrain plat		Piste BdP	terrain plat			
17/10	18/10	19/10	20/10	21/10	22/10	23/10
<b>SEMAINE DE RECUPERATION</b>						
REPOS	REPOS	Footing	REPOS	REPOS	Footing	REPOS
		1h 60/70% VMA			1h45 60/70% VMA	
		terrain plat			terrain plat	
		Pizançon (voie verte)			Romans (Balmes)	

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