



LES DROM'TROTTEURS - PLAN N°2

SAISON 2023 - 2024

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Cécilia Zanotti
07 88 22 59 76

Denis Papoz
06 72 93 24 45

Régine Dragon
06 28 28 14 47

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
25/9	26/9	27/9	28/9	29/9	30/9	1/10
<i>EN AUTONOMIE</i> Renforcement musculaire - squats - fentes avant - proprioceptions	DEBUT PREPA 5 SEMAINES TRAIL DE LA RAYE	USSIAUX parking accrobranche RDV 18h30 3 x Côtes en boucles			MEYMANS parking derrière salle des fêtes RDV 9h env. 8 km	
2/10	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10	8/10
<i>EN AUTONOMIE</i> Renforcement musculaire - squats - fentes avant - proprioceptions		RDV 18H30 PARKING DE LA PISTE DE BOURG DE PEAGE TEST VMA			EVENEMENT CLUB RUN & BIKE RDV 9H PARKING DU LECLERC	
9/10	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10	15/10
<i>EN AUTONOMIE</i> Renforcement musculaire - squats - fentes avant - proprioceptions		PIZANCON gymnase RDV 18h30 Piste bleue 3 séries de 4 x 100m r = temps de course / R = 1min			USSIAUX parking accrobranche RDV 9h env. 8 km	
16/10	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10	22/10
<i>EN AUTONOMIE</i> Renforcement musculaire - squats - fentes avant - proprioceptions		PIZANCON gymnase RDV 18h30 Côtes des Bayannins - 2 pyramides 10"/20"/30"/40"/30"/20"/10" R = 2 min			CHATEAUNEUF SUR ISERE Chemins des Carriers parking du pôle santé en bas RDV 9h env. 8 km	

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



ALP LES DROM'TROTTEURS : Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach