



GROUPE GEPATOU - PLAN N°2

SAISON 2022 - 2023

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Gerald PLANTIER
06 15 09 08 64
Patrick Brassac
06 73 33 99 35

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-------------------------------|-------|---|-------|----------|--------|---|
| 26/9 | 27/9 | 28/9 | 29/9 | 30/9 | 1/10 | 2/10 |
| | | RDV 18HG30 ST MAMANS PARKING RECYCLAGE PYRAMIDE 2X(15"+30"+45"+1'+1.15'+1'+45"+30"+15") | | | | RDV 8H30 ST VINCENT DE LA COMMANDERIE PARKING DES ECOLES 1H40 |
| 3/10 | 4/10 | 5/10 | 6/10 | 7/10 | 8/10 | 9/10 |
| | | RDV 18H30 PARKING DE LA PISTE DE BOURG DE PEAGE TEST VMA | | | | RDV 8H30 LAC CHAMPOS PARKING DU HAUT 1H50 |
| 10/10 | 11/10 | 12/10 | 13/10 | 14/10 | 15/10 | 16/10 |
| | | RDV 18H30 ST MAMANS PARKING RECYCLAGE COTE PYRAMIDE 2X(15"+30"+45"+1'+45"+30"+15") | | | | RDV 8H30 PEYRUS PARKING DE LA PISCINE 2H |
| 17/10 | 18/10 | 19/10 | 20/10 | 21/10 | 22/10 | 23/10 |
| SEMAINE D'ASSIMILATION | | | | | | |
| | | RDV 18H30 PIZANCON RECUP | | | | RDV 8H30 MEYMANS PARKING SDF 1H15 |

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 2 : Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach