



COUPE EMMANUEL-JEROME - PLAN N°2

SAISON 2022 - 2023

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Jérôme CAMACHO

06.76.54.18.08

Emmanuel FAUCON

06.86.30.41.84

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
26/9	27/9	28/9	29/9	30/9	1/10	2/10
		RDV 18H30 MOURS PARKING CIMETIERE 2 x 2 BOUCLES				RDV 8H30 ST VINCENT LA COMMANDERIE PARKING DES ECOLES 1H45
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 ST DONAT SUR L'HERBASSE PARKING DU LAC DE CHAMPOS 2H00
10/10	11/10	12/10	13/10	14/10	15/10	16/10
		RDV 18H30 PIZANCON PARKING DU GYMNASE 1' / 2' / 3' / 4' / 3' / 2' / 1'				RDV 8H30 PEYRUS PARKING DE LA PISCINE 2H30
17/10	18/10	19/10	20/10	21/10	22/10	23/10
SEMAINE D'ASSIMILATION						
		18H30 CHATUZANGE PARKING SDF FOOTING 1H / 1H15				RDV 8H30 MEYMAN PARKING DE LA SALLE DES FETES 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 2 : Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach