



GROUPE ONKOUROU - PLAN N°2

SAISON 2022 - 2023

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Jacques Bourillot

06 87 74 51 26

David Vossier

06 07 88 44 55

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
26/9	27/9	28/9	29/9	30/9	1/10	2/10
		Séance fractionnées. 2* (2*200). R=2'. Rendez-vous 18h30 Pizancon			NATURE Barbieres 8h30. Pkg école 12 km avec 400 D+	
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			NATURE Les Balmes 8h30 Tahiti 12 km avec 300D+	
10/10	11/10	12/10	13/10	14/10	15/10	16/10
		Séance Pyramides 30/1/1,5/2/1,5/1/30. Rendez vous 18 h30 Pizancon			NATURE Combovin 8h30 Pkg cimetièrre 13km avec 500D+	
17/10	18/10	19/10	20/10	21/10	22/10	23/10
SEMAINE D'ASSIMILATION						
		Séance assimilation. Footing 1 h. Rendez vous 18h30 Pizancon			NATURE Jaillans 9 h Pkg boulangerie 13 km avec 300 D+	

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