



GRUPE SAMTITILLE

SAISON 2022 - 2023

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Thierry LAURENT

06.23.67.17.11

Samuel COPPEL

0626823189

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
26/9	27/9	28/9	29/9	30/9	1/10	2/10
		RDV CIMETIERE PAPELISSIER 18H30 500/1000/1000/500				RDV SDF CHÂTILLON SAINT-JEAN 9H00 1H15 1h30
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 9H00 PARKING SDF HOSTUN 1h30 1h45
10/10	11/10	12/10	13/10	14/10	15/10	16/10
		RDV PISTE DE BOURG DE PEAGE 18H30 2 TOURS CIMETIÈRE				RDV 9H00 BARBIÈRES 1h30 1h45
17/10	18/10	19/10	20/10	21/10	22/10	23/10
SEMAINE D'ASSIMILATION						
		RDV Gymnase Pizançon 18h30 recup				RDV CHATUZANGE LE GOUBET 9H00 SDF 1H10 1H15 Recup

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