



LES GEPATOUS- PLAN N°3

SAISON 2023 - 2024

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Gerald PLANTIER

06 15 09 08 64

Patrick Brassac

06 73 33 99 35

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
23/10	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10	29/10
		RDV 18H30 MEYMANS PARKING SDF 4 COTES COURTES +2COTES LONGUES +4 COTES COURTES		FOOTING 1H30		RDV 8H30 CHATEAUNEUF PARKING BORD DE L'ISERE 1H10
30/10	31/10	1/11	2/11	3/11	4/11	5/11
		SORTIE CLUB TRAIL DE LA RAYE 7km,14km,19km				RDV 8H30 MEYMANS FOOTING D'APRES COURSE 1H15
6/11	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11
		ASSIMILATION				RDV 8H30 BARBIERE PARKING DE L'ECOLE 1H45
		RDV 18H30 CHATUZANGE LE GOUBET PARKING DE L'ENSEMBLE FOOTING RECUP 1H15				
13/11	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11	19/11
		RDV 18H30 GYMNASE DE PIZANCON PISTE PYRAMIDE 2x(100M+200M+300M +200M+100M) R=2'30"				RDV 8H30 PARNANS PARKING SDF 2H

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

LAMPES & GILETS FLUO pour le MERCREDI SOIR