



# LES GRIMPEURS - PLAN N°3

SAISON 2023 - 2024

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Jérôme CAMACHO

06.76.54.18.08

Emmanuel FAUCON

06.86.30.41.84

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
23/10	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10	29/10
	CARDIO TRAINING OU RENFO MUSCULAIRE	RDV 18H30 BOURG-DE-PEAGE PARKING COMPLEXE VERCORS  SEANCE DE COTES 2 x 4 + SQUATS		FOOTING VALLONNE 1H00 / 1H30		RDV 8H30 CHATUZANGE-LE-GOUBET PARKING DE L'ENSEMBLE  1H20
30/10	31/10	1/11	2/11	3/11	4/11	5/11
	CARDIO TRAINING OU RENFO MUSCULAIRE	SORTIE CLUB TRAIL DE LA RAYE 7km,14km,19km				REGENERATION APRES COURSE  RDV 8H30 MEYMANS PARKING DE LA SALLE DES FETES  1H20
6/11	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11
<b>ASSIMILATION</b>						
	CARDIO TRAINING OU RENFO MUSCULAIRE	RDV 18H30 CHATUZANGE LE GOUBET PARKING DE L'ENSEMBLE FOOTING RECUP 1H15				RDV 8H30 CHATEAUNEUF-SUR-ISERE PARKING DU GYMNASE 1H30
13/11	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11	19/11
	CARDIO TRAINING OU RENFO MUSCULAIRE	RDV 18H30 GYMNASE DE PIZANCON  SEANCE SUR PISTE: 2 x (10 x 200m) r=100m / R=2"30		FOOTING VALLONNE 1H00 / 1H30		RDV 8H30 BARBIERES PARKING DES ECOLES  2h15

En début de séance : 20 mn footing en allure progressive / En fin de séance : 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