



# LES ONKOUROUS - PLAN N°6

SAISON 2023 - 2024

David Vossier  
06 07 88 44 55

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15/1	16/1	17/1	18/1	19/1	20/1	21/1
		PIZANÇON <i>gymnase</i> RDV 18H30 2x pyramides 30/45/60/45/30			SAINT LATTIER <i>parking ?????</i> RDV 8H30 env. 14,5km 450mD	
22/1	23/1	24/1	25/1	26/1	27/1	28/1
		PIZANÇON <i>gymnase</i> RDV 18H30 Piste Bleue 3 séries 5x100 QU 7x100 r = temps course / R = 1min30			BARBIERES <i>parking derrière la mairie</i> RDV 8H30 env. 13km 550mD	
29/1	30/1	31/1	1/2	2/2	3/2	4/2
		PIZANÇON <i>gymnase</i> 2 séries de 4 côtes EDF RDV 18h30		<b>EVENEMENT CLUB            SORTIE NOCTURNE            RDV 19H            PAPELISSIER</b>	<b>PAS D'ENTRAINEMENT</b>	
5/2	6/2	7/2	8/2	9/2	10/2	11/2
<b>SEMAINE D'ASSIMILATION</b>						
		CHATUZANGE-LE-GOUBE T <i>parking école maternelle</i> RDV 18h30 Footing 1h			SAINT DONAT <i>parking contrôle technique</i> RDV 8H30 env. 16km 550mD	

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 SAMEDI MATIN SONT ENCADREES PAR LES ANIMATEURS CLUB**

les autres sont à faire en autonomie



Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach

**LAMPES & GILETS FLUO pour le MERCREDI SOIR**