



# LES DROM'TROTTEURS - PLAN N°7

SAISON 2023 - 2024

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Cécilia Zanotti  
07 88 22 59 76

Denis Papoz  
06 72 93 24 45

Régine Dragon  
06 28 28 14 47

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12/02	13/2	14/2	15/2	16/2	17/2	18/2
<i>EN AUTONOMIE</i> Renforcement musculaire - chien droite/gauche - couché/assis - parachutiste		PEYRINS parking cimetièrè RDV 18h30 côtes en escaliers			CHATILLON SAINT JEAN parking derrièrè salle de fêtes RDV 9h env. 10,5 km	
19/2	20/2	21/2	22/2	23/2	24/2	25/2
<i>EN AUTONOMIE</i> Renforcement musculaire - chien droite/gauche - couché/assis - parachutiste		PIZANÇON gymnase RDV 18h30 "M" 500/1000/ 500/1000/500			HOSTUN parking salle des fêtes RDV 9h env 10,5km	
26/2	27/2	28/2	29/2	1/3	2/3	3/3
<i>EN AUTONOMIE</i> Renforcement musculaire - chien droite/gauche - couché/assis - parachutiste		PIZANÇON gymnase RDV 18h30 Piste bleue 3 séries de 6/7 x 100m r = 30s / R = 2min			PARNANS par Montmiral parking salle des fêtes RDV 9h env. 12km	
4/3	5/3	6/3	7/3	8/3	9/3	10/3
<b>SEMAINE D'ASSIMILATION</b>						
<i>EN AUTONOMIE</i> Renforcement musculaire - chien droite/gauche - couché/assis - parachutiste		PIZANÇON gymnase RDV 18h30 Footing 45min + 15min de renfo muscu		REUNION DES BENEVOLES CHEMINS DE CHATU	LES BALMES Le long du Chalon sur route parking Tahiti RDV 9h env. 11km	

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



ALP LES DROM'TROTTEURS : Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach

LAMPES & GILETS FLUO pour le MERCREDI SOIR