



LES GEPATOUS - PLAN N°7

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
12/02	13/2	14/2	15/2	16/2	17/2	18/2
		RDV 18H30 PIZANCON PISTE 2X (4X300) r=1' R=2'30				RDV 8H30 HOSTUN PARKING SDF 2H 15KM
19/2	20/2	21/2	22/2	23/2	24/2	25/2
		RDV 18H30 PISTE DE BOURG DE PEAGE 6x500M r=1'				RDV 8H30 PARNAN PARKING SDF 2H 17KM
26/2	27/2	28/2	29/2	1/3	2/3	3/3
		RDV 18H30 PISTE DE BOURG DE PEAGE 2 X 7 COTES				RDV 8H30 PEYRUS PARKING PISCINE 2H 15KM
4/3	5/3	6/3	7/3	8/3	9/3	10/3
SEMAINE D'ASSIMILATION						
		RDV 18H30 PIZANCON RECUP		REUNION DES BENEVOLES CHEMINS DE CHATU		RDV 8H30 BARBIERE PARKING DE L'ECOLE SAMBIE 1H30 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

LAMPES & GILETS FLUO pour le MERCREDI SOIR