



LES GRIMPEURS - PLAN N°7

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
12/02	13/2	14/2	15/2	16/2	17/2	18/2
		RDV 18H30 COMPLEXE VERCORS SEUIL 2 x 3 BOUCLES				RDV 8H30 BARBIERES PARKING DES ECOLES 2h15
19/2	20/2	21/2	22/2	23/2	24/2	25/2
		RDV 18H30 GYMNASE DE PIZANCON SEANCE SUR PISTE: 200/400/600/800/1000/ 800/600/400/200				RDV 8H30 PEYRUS PARKING DE LA PISCINE 2H15
26/2	27/2	28/2	29/2	1/3	2/3	3/3
		RDV 18H30 BARBIERES PARKING DES ECOLES SEANCE DE COTES 10 BOUCLES				RDV 8H30 ST VINCENT LA COMMANDERIE PARKING DES ECOLES 2H15
4/3	5/3	6/3	7/3	8/3	9/3	10/3
SEMAINE D'ASSIMILATION						
		RDV 18H30 GYMNASE DE PIZANCON FOOTING 1H15		REUNION DES BENEVOLES CHEMINS DE CHATU		RDV 8H30 MEYMANS PARKING SALLE DES FETES RECUP 1H30

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