



# LES ONKOUROUS - PLAN N°7

SAISON 2023 - 2024

David Vossier  
06 07 88 44 55

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12/02	13/2	14/2	15/2	16/2	17/2	18/2
		RDV 18H30 GYMNASE de PIZANÇON PISTE 100/200/300 400/300/200/100"			CHALEYRE parking de l'étang RDV 8H30  1h45	
19/2	20/2	21/2	22/2	23/2	24/2	25/2
		PIZANÇON parking gymnase RDV 18H30 2 séries 4 x côtes de l'Arnaud			RDV SDF CHÂTILLON SAINT-JEAN 8h30 1h45	
26/2	27/2	28/2	29/2	1/3	2/3	3/3
		PIZANÇON parking gymnase RDV 18H30 2 séries de 6 x 30/30 au chemin des Bœufs			CHATEAUNEUF SUR ISERE  RDV 8H30  15km 550mD+	
4/3	5/3	6/3	7/3	8/3	9/3	10/3
<b>SEMAINE D'ASSIMILATION</b>						
		"RDV 18h30 PIZANÇON  Footing 1h"		REUNION DES BENEVOLES CHEMINS DE CHATU	RDV parking école Chatu 8h30 <sup>(OBJ)</sup>	

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 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