



LES SAMTITILLES - PLAN N°7

SAISON 2023 - 2024

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Thierry LAURENT
06.23.67.17.11
Samuel COPPEL
0626823189

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12/02	13/2	14/2	15/2	16/2	17/2	18/2
		RDV PISTE DE BOURG DE PEAGE 18H30 2 TOURS CIMETIÈRE				RDV SDF CHÂTILLON SAINT-JEAN 9H00 1H15 1h30
19/2	20/2	21/2	22/2	23/2	24/2	25/2
		RDV GYMNASE DE PIZANÇON 18H30 PISTE DE BOURG DE PEAGE 5X400 r=:1:50				9H00 RDV PARKING SDF HOSTUN 1h30 1h45
26/2	27/2	28/2	29/2	1/3	2/3	3/3
		RDV 18H30 PARKING meymans 1H00 2x3 côtes				RDV 9H00 PEYRINS PARKING DE LA SDF 1H45. 2H00
4/3	5/3	6/3	7/3	8/3	9/3	10/3
SEMAINE D'ASSIMILATION						
		RDV 18h30 PIZANCON 1H00		REUNION DES BENEVOLES CHEMINS DE CHATU		CHATUZANGE RDV SDF 9h 1h30

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 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