



# LES DROM'TROTTEURS - PLAN N°8

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
11/3	12/3	13/3	14/3	15/3	16/3	17/3
<i>EN AUTONOMIE</i> Renforcement musculaire - fentes avant - chaise - jumping jack		PIZANÇON gymnase RDV 18h30 Piste bleue 3 séries de 4 x 200m r = 1min / R = 2min			SAINT DONAT parking lac de Champos RDV 9h env. 13km	
18/3	19/3	20/3	21/3	22/3	23/3	24/3
<i>EN AUTONOMIE</i> Renforcement musculaire - fentes avant - chaise - jumping jack		MEYMANS parking salle des fêtes RDV 18h30 côtes			<b>PAS D'ENTRAINEMENT CHEMINS DE CHATU</b>	
25/3	26/3	27/3	28/3	29/3	30/3	31/3
<i>EN AUTONOMIE</i> Renforcement musculaire - fentes avant - chaise - jumping jack		PEYRINS parking en face de la salle des fêtes RDV 18h30 4 étangs r = 3min			JAILLANS parking boulangerie RDV 9h env. 13km	
1/4	2/4	3/4	4/4	5/4	6/4	7/4
<b>SEMAINE D'ASSIMILATION</b>						
<i>EN AUTONOMIE</i> Renforcement musculaire - fentes avant - chaise - jumping jack		CHATUZANGE-LE-GOUBET parking école maternelle RDV 18h30 Footing 45min + 15min de renfo muscu			CHATEAUNEUF SUR ISERE parking covoiturage - complexe sportif 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