



LES GEPATOUS - PLAN N°8

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
11/3	12/3	13/3	14/3	15/3	16/3	17/3
		RDV 18H30 PISTE DE BOURG DE PEAGE SEUIL 2x2 TOURS				RDV 8H30 BEAUREGARD BARRET PARKING DE L'ECOLE 2H15
18/3	19/3	20/3	21/3	22/3	23/3	24/3
		RDV 18H30 PSITE DE BOURG DE PEAGE SEANCE DE FARTLECK			PAS D'ENTRAINEMENT CHEMINS DE CHATU	
25/3	26/3	27/3	28/3	29/3	30/3	31/3
		RDV 18H30 PIZANCON PISTE PYRAMIDE 2X(100+200+300+400+ 300+200+100)				RDV 8H30 COMBOVIN PARKING DU CIMETIERE 2H15
1/4	2/4	3/4	4/4	5/4	6/4	7/4
SEMAINE D'ASSIMILATION						
		RDV 18H30 CHATUZANGE RECUP				RDV 8H30 CHALEYRE PARKING DE L'ETANG 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