



LES GRIMPEURS - PLAN N°8

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
11/3	12/3	13/3	14/3	15/3	16/3	17/3
		RDV 18H30 PAPELISSIER PARKING DU CIMETIERE PYRAMIDE 1'2'3'4'3'2'1'				RDV 8H30 HOSTUN PARKING SALLE DES FETES 2H15
18/3	19/3	20/3	21/3	22/3	23/3	24/3
		RDV 18H30 COMPLEXE VERCORS COTES			PAS D'ENTRAINEMENT CHEMINS DE CHATU	
25/3	26/3	27/3	28/3	29/3	30/3	31/3
		RDV 18H30 GYMNASE DE PIZANCON SEANCE SUR PISTE: 2 x (6 x 400m) r=100m / R=2"30				RDV 8H30 ROCHEFORT SOMSON PARKING SALLE DES FETES 2H30
1/4	2/4	3/4	4/4	5/4	6/4	7/4
SEMAINE D'ASSIMILATION						
		RDV 18H30 CHATUZANGE LE GOUBET PARKING DE L'ENSEMBLE FOOTING 1H15				RDV 8H30 CHATEAUNEUF-SUR-ISERE PARKING DU GYMNASSE 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