



LES ONKOUROUS - PLAN N°8

SAISON 2023 - 2024

David Vossier
06 07 88 44 55

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11/3	12/3	13/3	14/3	15/3	16/3	17/3
		PIZANÇON gymnase 500/1000/1000/500			"LES BALMES parking du Tahiti RDV 8H30 15km 400 D"	
18/3	19/3	20/3	21/3	22/3	23/3	24/3
		PIZANÇON gymnase piste 2 séries 6 x 200m			PAS D'ENTRAINEMENT CHEMINS DE CHATU	
25/3	26/3	27/3	28/3	29/3	30/3	31/3
		BOURG DE PÉAGE parking piste 2 séries de 4 x côtes Khrone			"SAINT VINCENT LA COMMANDERIE parking de l'école RDV 8H30 -2H	
1/4	2/4	3/4	4/4	5/4	6/4	7/4
SEMAINE D'ASSIMILATION						
		RDV 18h30 CHATUZANGE LE GOUBET			RDV parking école Chatu 8h30	

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**



Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach