



# LES SAMTITILLES - PLAN N°8

SAISON 2023 - 2024

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Thierry LAURENT  
06.23.67.17.11  
Samuel COPPEL  
0626823189

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 PÉAGE 2X 3 ESCALIERS R 2.30				PARNANS RDV SDF 9h 1h45 / 2h
18/3	19/3	20/3	21/3	22/3	23/3	24/3
		RDV 18H30 GYMNASE de PIZANÇON PISTE 100/200/300 400/300/200/100			PAS D'ENTRAINEMENT CHEMINS DE CHATU	
25/3	26/3	27/3	28/3	29/3	30/3	31/3
		RDV 18H30 CIMETIÈRE DE MOURS 2x 2 TOURS				RDV 9H00 CIMETIÈRES COMBOVIN 2H00
1/4	2/4	3/4	4/4	5/4	6/4	7/4
<b>SEMAINE D'ASSIMILATION</b>						
		RDV 18h30 SDF CHATUZANGE  1h 00				CHATUZANGE RDV SDF 9h 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