



LES DROM'TROTTEURS - PLAN N°9

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
8/4	9/4	10/4	11/4	12/4	13/4	14/4
EN AUTONOMIE Renforcement musculaire - squat - levée bassin - ciseaux (droit-gauche)	DEBUT PREPA FESTILAC	SAINT MAMANS parking recyclage RDV 18h30 30 min cool / 5min rapide/5min cool/5min rapide/retour au calme			ROCHEORT SAMSON parking école-salle des fêtes RDV 9h env. 12km	
15/4	16/4	17/4	18/4	19/4	20/4	21/4
EN AUTONOMIE Renforcement musculaire - squat - levée bassin - ciseaux (droit-gauche)		PIZANÇON gymnase RDV 18h30 Piste bleue Pyramides (100/200/300/200/100) x 2 r = tps course / R = 2min			USSIAUX parking au bord route RDV 9h env. 10 km	
22/4	23/4	24/4	25/4	26/4	27/4	28/4
EN AUTONOMIE Renforcement musculaire - squat - levée bassin - ciseaux (droit-gauche)		MOURS parking cimetièrre RDV 18h30 Course rapide en parties montantes			BEAUREGARD parking école RDV 9h env. 13km	
29/4	30/4	1/5	2/5	3/5	4/5	5/5
SEMAINE D'ASSIMILATION						
EN AUTONOMIE Renforcement musculaire - squat - levée bassin - ciseaux (droit-gauche)		PIZANÇON gymnase RDV 18h30 Footing 45min + 15min de renfo muscu			PARNANS par Montmiral parking salle des fêtes RDV 9h env. 12km	

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