



LES GEPATOUS - PLAN N°9

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
8/4	9/4	10/4	11/4	12/4	13/4	14/4
DEBUT PREPA FESTILAC		rdv 18h30 la piste BG de péage. 2X(8x 30/30)		sortie trail 1h20		rdv 8h30 parking champo st donat sortie 2h
15/4	16/4		31/12	1/1	2/1	3/1
		rdv 18h30 cimetièrre mours 2*5 côtes		sortie trail 1h20		rdv 8h30 parking piscine Peyrus le pas du touet 2h15
4/1	5/1	6/1	7/1	26/4	27/4	28/4
		rdv 18h30 gymnase pizançon séances piste 2*8*200m r tps de course R 2'30		sortie trail 1h30		rdv 8h30 parking des écoles Rochefort samson sortie 2h30
29/4	30/4	1/5	2/5	3/5	4/5	5/5
SEMAINE D'ASSIMILATION						
		rdv 18h30 gymnase pizançon footing 1h		footing 30min		rdv 8h 30 parking SDF Châtillon 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