



LES GRIMPEURS - PLAN N°9

SAISON 2023 - 2024

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Jérôme CAMACHO

06.76.54.18.08

Emmanuel FAUCON

06.86.30.41.84

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8/4	9/4	10/4	11/4	12/4	13/4	14/4
DEBUT PREPA FESTILAC	CARDIO TRAINING OU RENFO MUSCULAIRE	RDV 18H30 GYMNASE DE PIZANCON SEANCE SUR PISTE: 200/400/600/800/1000/800/600/400/200		FOOTING VALLONNE 1H00 / 1H30		RDV 8H30 ST VINCENT LA COMMANDERIE PARKING DES ECOLES 2H15
15/4	16/4	17/4	18/4	19/4	20/4	21/4
	CARDIO TRAINING OU RENFO MUSCULAIRE	RDV 18H30 MEYMANS PARKING SALLE DES FETES SEANCE DE COTES 3 x 3		FOOTING VALLONNE 1H00 / 1H30		RDV 8H30 PEYRUS PARKING DE LA PISCINE 2H30
22/4	23/4	24/4	25/4	26/4	27/4	28/4
	CARDIO TRAINING OU RENFO MUSCULAIRE	RDV 18H30 MOURS SAINT EUSEBE PARKING DU CIMETIERE SEANCE DE SEUIL 2 X 3 BOUCLES		FOOTING VALLONNE 1H00 / 1H30		RDV 8H30 BARBIERES PARKING DES ECOLES 2H45
29/4	30/4	1/5	2/5	3/5	4/5	5/5
SEMAINE D'ASSIMILATION						
		RDV 18H30 GYMNASE DE PIZANCON FOOTING 1H15				RDV 8H30 MEYMANS PARKING SALLE DES FETES RECUP 1H30

En début de séance : 20 mn footing en allure progressive / En fin de séance : 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