



LES ONKOUROUS - PLAN N°9

SAISON 2023 - 2024

David Vossier
06 07 88 44 55

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8/4	9/4	10/4	11/4	12/4	13/4	14/4
DEBUT PREPA FESTILAC		ROMANS SUR ISERE parking cimetièrè RDV 18h30 Urban romans			MOURS parking cimetièrè parcours Manu 1h45 RDV 8h30	
15/4	16/4	17/4	18/4	19/4	20/4	21/4
		PIZANÇON gymnase RDV 18h30 piste 3 séries 5 x 200m r=50s / R=2min			ROCHEFORT SAMSON parking des Ducs site escalade 1h45 RDV 8H30	
22/4	23/4	24/4	25/4	26/4	27/4	28/4
		PIZANÇON gymnase RDV 18h30 côtes au bois des Naies			BEAUREGARD parking école Pré de 5 sous 1h45 RDV 8h30	
29/4	30/4	1/5	2/5	3/5	4/5	5/5
SEMAINE D'ASSIMILATION						
		PIZANÇON gymnase RDV 18h30 Footing 1h			CHATUZANGE-LE-GOUBET parking école maternelle RDV 8h30 13km	

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