



LES SAMTITILLES - PLAN N°9

SAISON 2023 - 2024

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Thierry LAURENT
06.23.67.17.11
Samuel COPPEL
0626823189

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 ETANG DE CHALEYRE 18H30 2X2 CÔTES				RDV 9H00 CIMETIÈRE PAPELISSIER 1h15 1h30
15/4	16/4	17/4	18/4	19/4	20/4	21/4
		RDV PISTE DE BOURG DE PEAGE 18H30 2 TOURS CIMETIÈRE				RDV 9h00 parking piscine PEYRUS 1H45 2H00
22/4	23/4	24/4	25/4	26/4	27/4	28/4
		RDV 18 H 30 GYMNASE DE PIZANÇON (200x5)x2 PISTE r1/2 R 1MN				RDV 9H00 parking des ecoles PEYRINS 2h00 2h15
29/4	30/4	1/5	2/5	3/5	4/5	5/5
SEMAINE D'ASSIMILATION						
		RDV 18H30 PIZANÇON FOOTING 45MN 1H00				RDV 9H00 PARKING DU CIMETIÈRE MOURS 1H15 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