



LES DROM'TROTTEURS - PLAN N°1

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
28/8	29/8	30/8	31/8	1/9	2/9	3/9
		PIZANCON <i>gymnase</i> RDV 18h30 Footing de reprise mise en place des gammes			MOURS vers Peyrins <i>parking poulailler</i> RDV 9h env. 7 km	
4/9	5/9	6/9	7/9	8/9	9/9	10/9
		PIZANCON <i>gymnase</i> RDV 18h30 Bois des Naix 6 x 80m (aller rapide/retour en trot)			PAPELISSIER <i>parking du cimetière</i> RDV 9h env. 8 km	
11/9	12/9	13/9	14/9	15/9	16/9	17/9
		PIZANCON <i>gymnase</i> RDV 18h30 Piste bleue 4 x 200 m r = active sur 200m			LAC DE CHAMPOS à ST DONAT <i>parking en haut derrière les</i> <i>bâtiments</i> RDV 9h env. 8 km	
18/9	19/9	20/9	21/9	22/9	23/9	24/9
SEMAINE D'ASSIMILATION						
		PIZANCON <i>gymnase</i> RDV 18h30 Footing 45min + 15min de renforcement musculaire			Rando-Course PETIT TOUR DE ST GENIS <i>parking des Ducs</i> RDV 9h env. 7,5 km	

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 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