



LES GRIMPEURS - PLAN N°1

SAISON 2023 - 2024

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Jérôme CAMACHO

06.76.54.18.08

Emmanuel FAUCON

06.86.30.41.84

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
28/8	29/8	30/8	31/8	1/9	2/9	3/9
		RDV 18H30 GYMNASE DE PIZANCON SEANCE SUR PISTE: 2 x (8 x 200m) r=100m / R=2"30		FOOTING VALLONNE 1H00 / 1H30	SORTIE VELO OU SORTIE RANDO	RDV 8H30 BARBIERES PARKING DES ECOLES 1H45
4/9	5/9	6/9	7/9	8/9	9/9	10/9
	CARDIO TRAINING OU RENFO MUSCULAIRE	RDV 18H30 GYMNASE DE PIZANCON SEANCE DE SEUIL 2 x 3 BOUCLES		FOOTING VALLONNE 1H00 / 1H30	SORTIE VELO OU SORTIE RANDO	RDV 8H30 PEYRUS PARKING DE LA PISCINE 1H45
11/9	12/9	13/9	14/9	15/9	16/9	17/9
	CARDIO TRAINING OU RENFO MUSCULAIRE	RDV 18H30 MEYMANS PARKING SALLE DES FETES SEANCE DE COTES 2 x 3		FOOTING VALLONNE 1H00 / 1H30	SORTIE VELO OU SORTIE RANDO	RDV 8H30 SAINT VINCENT LA COMMANDERIE PARKING DES ECOLES 2H00
18/9	19/9	20/9	21/9	22/9	23/9	24/9
SEMAINE D'ASSIMILATION						
	CARDIO TRAINING OU RENFO MUSCULAIRE	RDV 18H30 GYMNASE DE PIZANCON RECUP FOOTING		FOOTING 1H00	SORTIE VELO OU SORTIE RANDO	RDV 8H30 MOURS SAINT EUSEBE PARKING DES ETANGS DE CHALEYRE RECUP 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 : Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach