



LES ONKOUROUS - PLAN N°1

SAISON 2023 - 2024

David Vossier
06 07 88 44 55

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
28/8	29/8	30/8	31/8	1/9	2/9	3/9
		PIZANCON gymnase RDV 18H30 séance de piste 2 séries 7 x 100m r = 28s R = 2min30s			MOURS parking cimetièrè RDV 8H30 sortie 1h30	
4/9	5/9	6/9	7/9	8/9	9/9	10/9
		PIZANCON gymnase RDV 18H30 2x 10X30S EN COTES			CHALEYRE parking du lac RDV 8H30 sortie 1h30	
11/9	12/9	13/9	14/9	15/9	16/9	17/9
		PIZANCON gymnase RDV 18H30 4 x 500m			SAINT DONAT parking contrôle technique RDV 8H30 sortie 1h45	
18/9	19/9	20/9	21/9	22/9	23/9	24/9
SEMAINE D'ASSIMILATION						
		PIZANCON gymnase RDV 18H30 récup 75%			CHATUZANGE LE GOUBET parking de l'école RDV 8h30 sortie 1h15	

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