



LES SAMTITILLES - PLAN N°1

SAISON 2023 - 2024

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Thierry LAURENT
06.23.67.17.11
Samuel COPPEL
0626823189

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				RDV 9H 00 ETANG DE CHALEYRE 1H00/1H15
4/9	5/9	6/9	7/9	8/9	9/9	10/9
		RDV 18H30 GYMNASE DE PIZANCON SEANCE PISTE (5X200)X2 r00:45 R 1:30				RDV 9H00 CHATUZANGE LE GOUBET SDF 1H15 1H30
11/9	12/9	13/9	14/9	15/9	16/9	17/9
		RDV MOURS 18H30 2X2 TOURS r 2:00				RDV HOSTUN 9h00 parking salle des fêtes 1h30 1h45
18/9	19/9	20/9	21/9	22/9	23/9	24/9
SEMAINE D'ASSIMILATION						
		RDV 18H30 GYMNASE DE PIZANCON				RDV 9H00 SDF CHÂTILLON SAINT-JEAN 1H15 1h30

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 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