



LES GEPATOUS - PLAN N°2

SAISON 2023 - 2024

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Gerald PLANTIER

06 15 09 08 64

Patrick Brassac

06 73 33 99 35

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
25/9	26/9	27/9	28/9	29/9	30/9	1/10
DEBUT PREPA 5 SEMAINES TRAIL DE LA RAYE		RDV 18H30 GYMNASE DE PIZANCON PISTE 2X(4X300) r=1'04" R=2'30"		FOOTING 1H TERRAIN VALLONNE		RDV 8H30 COMBOVIN PARKING DU CIMETIERE 1H45
2/10	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10	8/10
		TEST VMA RDV 18H30 PISTE DE BOURG DE PEAGE		FOOTING 1H15 TERRAIN VALLONNE	EVENEMENT CLUB RUN & BIKE RDV 9H PARKING DU LECLERC	PAS D'ENTRAINEMENT
9/10	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10	15/10
		RDV 18H30 ST MAMANS PARKING RECYCLAGE PYRAMIDE EN COTE 2X(15"+30"+45"+1'+45" +30"+15")		FOOTING 1H30 TERRAIN VALLONNE		RDV 8H30 LAC CHAMPOS PARKING DU HAUT 2H
16/10	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10	22/10
		RDV 18H30 PAPELISSIER PARKING CIMETIERE 8x2'		FOOTING 1H30 TERRAIN VALLONNE		RDV 8H30 ROCHFORD SAMSONS PARKING SDF 2H15

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