



LES GRIMPEURS - PLAN N°2

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
25/9	26/9	27/9	28/9	29/9	30/9	1/10
DEBUT PREPA 5 SEMAINES TRAIL DE LA RAYE	CARDIO TRAINING	RDV 18H30 MOURS SAINT EUSEBE PARKING DU CIMETIERE			SORTIE VELO	RDV 8H30 ROCHFORT SAMSON PARKING DES ECOLES 2H00
	OU RENFO MUSCULAIRE	SEANCE DE SEUIL 2 X 3 BOUCLES			OU SORTIE RANDO	
2/10	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10	8/10
	CARDIO TRAINING	TEST VMA RDV 18H30 PISTE DE BOURG DE PEAGE		FOOTING VALLONNE 1H00 / 1H30	EVENEMENT CLUB RUN & BIKE RDV 9H PARKING DU LECLERC	PAS D'ENTRAINEMENT
	OU RENFO MUSCULAIRE					
9/10	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10	15/10
	CARDIO TRAINING	RDV 18H30 GYMNASE DE PIZANCON		FOOTING VALLONNE 1H00 / 1H30	SORTIE VELO	RDV 8H30 HOSTUN PARKING SALLE DES FETES 2H15
	OU RENFO MUSCULAIRE	SEANCE SUR PISTE: 2 x (5 x 400m)			OU SORTIE RANDO	
16/10	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10	22/10
	CARDIO TRAINING	RDV 18H30 PAPELISSIER PARKING DU CIMETIERE		FOOTING 1H00		RDV 8h30 BEAUREGARD-BARET PARKING DES ECOLES 2H15
	OU RENFO MUSCULAIRE	SEANCE DE SEUIL PYRAMIDE 1'/2'/3'/4'/3'/2'/1'				

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