



LES ONKOUROUS - PLAN N°2

SAISON 2023 - 2024

David Vossier
06 07 88 44 55

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
25/9	26/9	27/9	28/9	29/9	30/9	1/10
<i>DEBUT PREPA 5 SEMAINES TRAIL DE LA RAYE</i>		PIZANCON <i>gymnase</i> RDV 18H30 2 séries 9 x 30 / 30 R = 2min			MEYMANS <i>parking salle des fêtes</i> RDV 8H30 11km 300D	
2/10	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10	8/10
		TEST VMA RDV 18H30 PISTE DE BOURG DE PEAGE			EVENEMENT CLUB RUN & BIKE RDV 9H PARKING DU LECLERC	
9/10	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10	15/10
		PIZANCON <i>gymnase</i> RDV 18H30 3 x 1000m r = 2'30"			BARBIERES <i>parking école</i> RDV 8H30 12km 300D	
16/10	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10	22/10
		PIZANCON <i>gymnase</i> RDV 18H30 Pyramide en côtes : 10s / 20s / 30s / 40s / 30s / 20s / 10s			JAILLANS <i>parking boulangerie</i> RDV 8H30 12km 300D	

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 SAMEDI MATIN SONT ENCADREES PAR LES ANIMATEURS CLUB
les autres sont à faire en autonomie



Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach