



# LES SAMTILLES - PLAN N°2

SAISON 2023 - 2024

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Thierry LAURENT  
06.23.67.17.11  
Samuel COPPEL  
0626823189

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	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>		<b>RDV 18H30 PIZANÇON 1x100/200/300/400 300/200/100 piste de B.D.P</b>				<b>RDV 9H00 BARBIÈRES 1h30 1h45</b>
2/10	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10	8/10
		<b>TEST VMA RDV 18H30 PISTE DE BOURG DE PEAGE</b>			<b>EVENEMENT CLUB RUN &amp; BIKE RDV 9H PARKING DU LECLERC</b>	<b>PAS D'ENTRAINEMENT</b>
9/10	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10	15/10
		<b>RDV CIMETIERE PAPELISSIER 18H30 500/1000/1000/500</b>				<b>RDV 9H00 PEYRUS PARKING PISCINE 1h30 1h45</b>
16/10	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10	22/10
<b>SEMAINE D'ASSIMILATION</b>						
		<b>RDV 18H30 PARKING DE L'ÉCOLE CHATUZANGE</b>				<b>RDV 9H00 CHATEAUNEUF SUR ISERE 1H/1H15</b>

**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