



# LES DROM'TROTTEURS- PLAN N°3

SAISON 2023 - 2024

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Cécilia Zanotti  
07 88 22 59 76  
Denis Papoz  
06 72 93 24 45  
Régine Dragon  
06 28 28 14 47

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
23/10	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10	29/10
<b>EN AUTONOMIE</b> <i>Renforcement musculaire</i> - squats - fentes avant - proprioceptions		<b>BOURG DE PEAGE</b> <i>parking cimetièrè</i> RDV 18h30 Petit train			<b>ALIXAN</b> <i>parking école (route de Montélièr, parking en sablette)</i> RDV 9h env. 8 km	
30/10	31/10	1/11	2/11	3/11	4/11	5/11
<b>EN AUTONOMIE</b> <i>Renforcement musculaire</i> - squats - fentes avant - proprioceptions		<b>SORTIE CLUB</b> <b>TRAIL DE LA RAYE</b> 7km,14km,19km			<b>REGENERATION APRES COURSE</b> <b>CHATUZANGE LE GOUBET</b> <i>parking école maternelle</i> RDV 9h env. 8,5 km (Le 8 des C2C)	
6/11	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11
<b>EN AUTONOMIE</b> <i>Renforcement musculaire</i> - squats - fentes avant - proprioceptions		<b>ASSIMILATION</b> <b>CHATU</b> <i>parking maternelle</i> RDV 18h30 Footing 45min + 15min de renfo			<b>CHALEYRE</b> <i>parking de l'étang</i> RDV 9h env. 9 km	
13/11	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11	19/11
<b>EN AUTONOMIE</b> <i>Renforcement musculaire</i> - fentes arrièrè - pose pied en descente - jumping jacks		<b>PIZANCON</b> <i>gymnase</i> RDV 18h30 Côtes Framboisine 2 x 3 côtes (dans les 2 sens) R=2'30			<b>JAILLANS</b> <i>parking boulangerie</i> RDV 9h env. 9km	

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 SAMEDI MATIN SONT ENCADREES PAR LES ANIMATEURS CLUB**

les autres sont à faire en autonomie



ALP LES DROM'TROTTEURS : Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach

LAMPES & GILETS FLUO pour le MERCREDI SOIR