



LES ONKOUROUS- PLAN N°3

SAISON 2023 - 2024

David Vossier
06 07 88 44 55

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
23/10	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10	29/10
		PIZANCON <i>gymnase</i> RDV 18H30 Séance sur piste (2x6x200) r = 50s / R = 2min			CHALEYRE <i>parking de l'étang</i> RDV 8H30 1h	
30/10	31/10	1/11	2/11	3/11	4/11	5/11
		SORTIE CLUB TRAIL DE LA RAYE 7km,14km,19km			REGENERATION APRES COURSE BOURG DE PEAGE <i>parking sur les quais</i> La passerelle RDV 8H30 1h00 1H15	
6/11	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11
		ASSIMILATION CHATUZANGE LE GOUBET <i>parking école maternelle</i> RDV 18h30 Footing			CHATILLON SAINT JEAN <i>parking derrière la salle des fêtes</i> RDV 8H30 13,5km 250 D	
13/11	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11	19/11
		PIZANCON <i>gymnase</i> RDV 18H30 2X10 30/30 EN COTES R = 2min30			BEAUREGARD BARET <i>parking</i> RDV 8H30	

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



Pour vous inscrire, envoyer un sms au coach

LAMPES & GILETS FLUO pour le MERCREDI SOIR