



LES SAMTILLES - PLAN N°3

SAISON 2023 - 2024

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Thierry LAURENT

06.23.67.17.11

Samuel COPPEL

0626823189

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
23/10	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10	29/10
		RDV Piste de bourg de péage 18h30 2x 3 cotes "KROHNE"				RDV 9H00 CIMETIÈRE MOURS FOOTING 1H00
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 RDV 9H00 CIMETIÈRE PAPELISSIER FOOTING 1H00 1H15
6/11	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11
		ASSIMILATION				rdv 9h00 parking piscine PEYRUS 1H45 2H00
		RDV parking de l'école Chatuzange 18h30				
13/11	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11	19/11
		RDV 18H30 GYMNASE PIZANÇON 2X(400X3)piste de bourg de peage r1.'5 R2.3"				RDV 9H00 PEYRINS PARKING DE LA SDF 1H45. 2H00

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

LAMPES & GILETS FLUO pour le MERCREDI SOIR