



# LES ONKOUROUS- PLAN N°4

SAISON 2023 - 2024

David Vossier  
06 07 88 44 55

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
20/11	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11	26/11
		PIZANCON <i>parking</i> RDV 18H30 500/1000/1500/1000/500 R =		<b>AG DU CLUB            SDF            MEYMANS</b>	CHATEAUNEUF SUR ISERE  RDV 8H30  15km 550mD+	
27/11	28/11	29/11	30/11	1/12	2/12	3/12
		PIZANCON <i>gymnase</i> RDV 18H30 Séance sur piste 2x(5x300) r = 1min15s / R = 2min30			SAINT VINCENT LA COMMANDERIE <i>parking de l'école</i>  RDV 8H30 -2H	
4/12	5/12	6/12	7/12	8/12	9/12	10/12
		BOURG DE PEAGE parking de la piste bleue RDV 18H30 côtes 2X4 KROHNE r = active en descente			HOSTUN <i>parking de la salle des fêtes</i> RDV 8H30  12km 530mD	
11/12	12/12	13/12	14/12	15/12	16/12	17/12
		BOURG DE PEAGE parking de la piste bleue Urban Romans RDV 18H30			LES BALMES <i>parking du Tahiti</i> RDV 8H30  15km 400 D	

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**