LES GEPATOUS - PLAN N°5

SAISON 2023 - 2024

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Gerald PLANTIER
06 15 09 08 64
Patrick Brassac
06 73 33 99 35

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18/12	19/12	20/12	21/12	22/12	23/12	24/12
		rdv 18h30 gymnase pizançon footing 40 ' SOIREE PAPILLOTTES				PAS D'ENTRAINEMENT
25/12	26/12	27/12	28/12	29/12	30/12	31/12
		PAS D'ENTRAINEMENT				PAS D'ENTRAINEMENT
1/1	2/1	3/1	4/1	5/1	6/1	7/1
		RDV18h30 gymnase de pizançon footing reprise 1h				RDV 8H30 CHALEYRE sortie de 1h45
8/1	9/1	10/1	11/1	12/1	13/1	
		rdv 18h30 gymnase pizançon footing 40 ' SOIRÉE GALETTE				SORTIE CLUB TRAIL DU DAUPHINE 8KM ET 15KM

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