LES ONKOUROUS - PLAN N°5

SAISON 2023 - 2024

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

David Vossier
06 07 88 44 55

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18/12	19/12	20/12	21/12	22/12	23/12	24/12
		PIZANCON ***gymnase*** **Footing récup** **RDV 18h30** **45min sur piz** **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
		BOURG DE PÉAGE ***parking piste bleue*** **RDV 18H30** **Illuminations de Noël**			**GEYSSANS** ***parking salle des fêtes*** **RDV 8h30** **env. 13,5km 450mD**	
8/1	9/1	10/1	11/1	12/1	13/1	14/1
		PIZANCON ***gymnase*** **RDV 18h30** **SOIREE GALETTE 45mn** **dans bdp**			**PAS D'ENTRAINEMENT**	**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 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