LES SAMTITILLES - PLAN N°5

SAISON 2023 - 2024

ATHLÉ LOISIRS PIZANCON

Thierry LAURENT
06.23.67.17.11
Samuel COPPEL
0626823189

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18/12	19/12	20/12	21/12	22/12	23/12	24/12
		FOOTING 00H45 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
		RDV 18H30 PARKING BOURG DE PEAGE URBAN TRAIL				RDV 9H00 SDF CHATUZANGE LE GOUBET 1H15 1h30
8/1	9/1	10/1	11/1	12/1	13/1	14/1
		FOOTING 00H45 SOIREE 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