



Séances :  
1h00 à 3h00

**MARCHE NORDIQUE - PLANNING**  
Intensif : Alain 06 87 75 12 43 - Bien être : Elisabeth 06 72 63 02 81 ou Margarida 06 73 17 95 27 Coordinateur :  
Christophe : 06 79 23 21 01



Janvier 2018

Date	01-janv	02-janv	03-janv	04-janv	05-janv	06-janv	07-janv
Lieux	CHAMPAGNE		MONTEREAU		CHAMPAGNE		ECUELLES N6 Rond Point
RDV	Stade		Park. CA		Stade		Park. Lidl Montmorin
Départ	17h00		18h00		18h00		9h00 9h00
Groupe	Intensif		Intensif		Intensif		Intensif Bien être
Infos	1h10		VACANCES		(5 ou 6) x 10' avec + 5 puls à chaque palier + 10' Recup		40' Echauf 3 x (Parc. Cross + R2' + 6 x 20" - 20" + R 3') + R10'
Parcours	25' (lent) 25' (+5 puls) 10' (+5 puls) 10' (+ 5 puls)		Côtes longues				Parcours cross Mais. Forest. Maintenon retour par Avon

Date	08-janv	09-janv	10-janv	11-janv	12-janv	13-janv	14-janv
Lieux	CHAMPAGNE		VEVEUX	ECUELLES		CHAMPAGNE	MONTEREAU SAMOIS
RDV	Stade		Porte Nadon	Park. Lidl		Stade	Milan Camping petit barbeau
Départ	17h00		18h30	18h00		18h00	9h00 9h00
Groupe	Intensif		Bien être	Intensif		Intensif	Intensif Bien être
Infos	1h10		1h30	30' Echauf 2 x (1500m + R3') 4 x (200 m + R1') 10' Recup		30' Echauf 12 x (40" côte + R1'10 descente) 10' Recup	3 x 2 km Echauf (+ 5 puls) 2 x (3 km All. soutenue + R3') 1 km Recup
Parcours	30' (lent) 20' (+5 puls) 15' (+5 puls) 5' (+ 5 puls)		Thomery avec retour par les bords de Seine	1500 : all. soutenue 200 : all. rapide		Frac long (Pas pour la Ferté Gaucher)	Bord de seine vers Marolles Bords de Seine

Date	15-janv	16-janv	17-janv	18-janv	19-janv	20-janv	21-janv
Lieux	CHAMPAGNE		ECUELLES	ECUELLES		CHAMPAGNE	SUCY EN BRIE VEVEUX
RDV	Stade		Park. Lidl	Park. Lidl		Stade	Gymnase Porte Nadon
Départ	17h00		18h30	18h00		18h00	8h45 9h00
Groupe	Intensif		Bien être	Intensif		Intensif	Intensif Bien être
Infos	1h10		1h30	St Mammès		4 x 15' avec + 5 puls à chaque palier + 10' Recup	Navette à 8h15 2h30
Parcours	3 x 20' (+5puls) 10' (+5 puls) Sucy : 1h00 (3 x 20')		Moret - St Mammès par les quais et retour par Veneux	Sucy : 4 x 15'		Sucy 30' Echauf 10 x 20" - 20" 10' Recup	Trail de La Sagittaire à définir sur place avec animateur

Date	22-janv	23-janv	24-janv	25-janv	26-janv	27-janv	28-janv
Lieux	CHAMPAGNE		AVON	CHAMPAGNE		CHAMPAGNE	MISY /YONNE FONTAINEBLEAU
RDV	Stade		Park. CNSD	Stade		Stade	La Boite en Fer Park. Faisanderie
Départ	17h00		18h30	18h00		18h00	9h00 9h00
Groupe	Intensif		Bien être	Intensif		Intensif	Intensif Bien être
Infos	1h10		1h30	30' Echauf 4x(300m+R1'30) 4x(200m+R1'15) 4x(100 m+R1') 10' Recup		30' Echauf 3 x (tour des stades + R2') 10' Recup	
Parcours	30' (lent) 25' (+5 puls) 15' (+5 puls)		Jardins du château de Fontainebleau	Frac court			Franchard

Date	29-janv	30-janv	31-janv	01-févr	02-févr	03-févr	04-févr
Lieux	CHAMPAGNE		ECUELLES	ECUELLES		CHAMPAGNE	NOISY
RDV	Stade		Park. Lidl	Park. Lidl		Stade	Stade
Départ	17h00		18h30	18h00		18h00	9h00
Groupe	Intensif		Bien être	Intensif		Intensif	Intensif
Infos	1h10		1h30	30' Echauf 2x(1500m + R2') 10' Recup		30' Echauf 12x(40" côte + R1'30) 10' Recup	
Parcours	15' (lent) 15' (+5 puls) 15' (+5 puls) 10' (+ 5 puls)		Tour de St Mammès par le rue Théo Bonhomme	Paliers		Côtes courtes	Noisy - VSJ - La Montagne - Noisy