



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



Février 2018

Date	29-janv	30-janv	31-janv	01-févr	02-févr	03-févr	04-févr
Lieux	CHAMPAGNE		ECUELLES		CHAMPAGNE		NOISY
RDV	Stade		Park. Lidl		Stade		Stade
Départ	17h00		18h00		18h00		9h00
Groupe	Intensif		Intensif		Intensif		Intensif
Infos	1h10		30' Echauf 2x(1500m + R2) 10' Recup		30' Echauf 12x(40' côte + R1'30) 10' Recup		2h30
Parcours	15' (lent) 15' (+5 puls) 15' (+5 puls) 10' (+5 puls)		Pallers		Côtes courtes		Noisy - VSI - La Montagne - Noisy

Date	05-févr	06-févr	07-févr	08-févr	09-févr	10-févr	11-févr
Lieux	CHAMPAGNE		ECUELLES		CHAMPAGNE		VEUEUX
RDV	Stade		Park. Lidl		Stade		Park N6
Départ	17h00		18h00		18h00		9h00
Groupe	Intensif		Intensif		Intensif		Intensif
Infos	1h10		30' Echauf 2 x (1000m + R3') 2 x (500 m + R2') 10' Recup		5 x 15' avec + 5 puls à chaque palier + 10' Recup		3 x 2 km Echauf (+ 5 puls) 3 x (3 km All. soutenue + R3') 1 km Recup
Parcours	30' (lent) 20' (+5 puls) 15' (+5 puls) 5' (+5 puls)		Thomery par le haut		1000 : all. soutenue 500 : all. rapide		Câteau Fbleau, retour par Avon

Date	12-févr	13-févr	14-févr	15-févr	16-févr	17-févr	18-févr
Lieux	CHAMPAGNE		CHAMPAGNE		CHAMPAGNE		MAROLLES
RDV	Stade		Stade		Stade		Eglise
Départ	17h00		18h00		18h00		9h00
Groupe	Intensif		Intensif		Intensif		Intensif
Infos	1h10		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		4 x 15' Echauf 3 x (12' + R3') 10' Recup
Parcours	3 x 20' (+5puls) 10' (+5 puls) Sucy : 1h00 (3 x 20')		Château Fbleau		Frac court		4 x (+ 5 puls) 1 x (+ 10 puls) 2x (+ 5 puls)

Date	19-févr	20-févr	21-févr	22-févr	23-févr	24-févr	25-févr
Lieux	CHAMPAGNE		ECUELLES		CHAMPAGNE		MISY /YONNE
RDV	Stade		Park. Lidl		Stade		La Boite en Fer
Départ	17h00		18h00		18h00		9h00
Groupe	Intensif		Intensif		Intensif		Intensif
Infos	1h10		30' Echauf 2x(1500m + R2') 10' Recup		30' Echauf 12x(40' côte + R1'30) 10' Recup		2 x 15' Echauf 2 x 10' Echauf 3 x (17' + R3') 10' Recup
Parcours	30' (lent) 25' (+5 puls) 15' (+5 puls)		Vers Thomery		Côtes courtes		4 x (+ 5 puls) 1 x (+ 10 puls) 2 x (idem précédent)

Date	26-févr	27-févr	28-févr	01-mars	02-mars	03-mars	04-mars
Lieux	CHAMPAGNE		MONTEREAU		CHAMPAGNE		MONTEREAU
RDV	Stade		Parking Lidl		Stade		Milan
Départ	17h00		18h30		18h00		9h00
Groupe	Intensif		Intensif		Intensif		Intensif
Infos	1h10		40' Echauf 3 x (3' côtes + R2' descente) 10' Recup		6 x 10' avec + 5 puls à chaque palier + 10' Recup		4 x 15' Echauf 15' + R3' 15' + R3' 10' + R2'30 5' 10' Recup
Parcours	15' (lent) 15' (+5 puls) 15' (+5 puls) 10' (+5 puls)		Canal Episy		Surville		4 x (+ 5 puls) 1 x (+ 10 puls) 3 x (+ 5 puls)