



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



Mars 2018

Date	26-févr		27-févr		28-févr		01-mars		02-mars		03-mars		04-mars	
Lieux	CHAMPAGNE			ECUELLES	MONTEREAU				CHAMPAGNE				MONTEREAU	N.6 mais. forest.
RDV	Stade			Parking Lidl	Park CA				Stade				Milan	Gd Veneur
Départ	17h00			18h30	18h00				18h00				9h00	9h00
Groupe	Intensif			Tonique	Intensif				Intensif				Intensif	Tonique
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	2h30 Guy/Guida
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)	Hippodrome de la Solle

Date	05-mars		06-mars		07-mars		08-mars		09-mars		10-mars		11-mars	
Lieux	CHAMPAGNE			St MAMMES	CHAMPAGNE				CHAMPAGNE				VEUEUX	N.6
RDV	Stade			Passerelle	Stade				Stade				Park N6	Carrefour Maintenance
Départ	17h00			18h30	18h00				18h00				9h00	9h00
Groupe	Intensif			Tonique	Intensif				Intensif				Intensif	Tonique
Infos	1h10			1h30 Manu/Elisabeth	30' Echauf 4x(300m+R1'30) 4x(200m+R1'15) 4x(100 m+R1') 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. soutenu + R3') 1 km Recup	2h30 Guida/Guida
Parcours	20' (lent) 20' (+5 puls) 15' (+5 puls) 15' (+5 puls)			Seine et Loing									ou L'Avonnaise	Mont Morillon retour Mont Chauvet

Date	12-mars		13-mars		14-mars		15-mars		16-mars		17-mars		18-mars	
Lieux	CHAMPAGNE			AVON	ECUELLES				CHAMPAGNE				MAROLLES	ECUELLES
RDV	Stade			CNSD	Park. Lidl				Stade				Eglise	Park. Lidl
Départ	17h00			18h30	18h00				18h00				9h00	9h00
Groupe	Intensif			Tonique	Intensif				Intensif				Intensif	Tonique
Infos	1h10			1h30 Manu/Elisabeth	30' Echauf 2x(1500m + R2') 10' Recup				30' Echauf 3 x (tour des stades + R2') 10' Recup				4 x 15' Echauf 3 x (12' + R3') 10' Recup	2h30 Guy ou Guida
Parcours	3 x 20' (+5 puls) 10' (+5 puls)			JARDINS DU CHATEAU									4 x (+5 puls) 1 x (+10 puls) 2x (+5 puls)	Plaine de Sorques

Date	19-mars		20-mars		21-mars		22-mars		23-mars		24-mars		25-mars	
Lieux	CHAMPAGNE			CHAMPAGNE	ECUELLES				CHAMPAGNE				VILLECERF	VILLECERF
RDV	Stade			Stade	Park. Lidl				Stade					
Départ	17h00			18h30	18h00				18h00				9h00	9h00
Groupe	Intensif			Tonique	Intensif				Intensif				Intensif	Tonique
Infos	1h10			1h30 Manu/Elisabeth	35' Echauf 25' All. Soutenu 10' Recup				6 x 10' avec + 5 puls à chaque palier 10' Recup				10, 13 ou 17 km (pas de ravitaillement)	2h30 Guy / Guida
Parcours	30' (lent) 25' (+5 puls) 15' (+5 puls)			étangs et St Mammès	St Mammès 2 x Côte des Nanchons								La printanière	La printanière

Date	26-mars		27-mars		28-mars		29-mars		30-mars		31-mars		01-avr	
Lieux	CHAMPAGNE			THOMERY	VARENNES				CHAMPAGNE				ECUELLES	
RDV	Stade			Parking Auchan	Etang				Stade				Park.Lidl	
Départ	17h00			18h30	18h00				18h00				9h00	
Groupe	Intensif			Tonique	Intensif				Intensif				Intensif	
Infos	1h10			1h30 Manu/Elisabeth	3 x 10' Echauf 15' all. Soutenu 10 x 1' - R1" R 10'				30' Echauf 10 x (1' côte + R1'30") 10' Recup				3 x 15' Echauf 3 x (Parcours cross + R1' + 6 x 30"-30" + R3') 10' Recup	
Parcours	20' (lent) 15' (+5 puls) 15' (+5 puls) 10' (+5 puls)			Quais de Seine et Thomery	1' : all. Course								Faire les 30"-30 le long des maisons puis retour au départ	