



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



Avril 2018

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. Soutenue 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	

Date	02-avr		03-avr		04-avr		05-avr		06-avr		07-avr		08-avr	
Lieux	CHAMPAGNE		VENEUX		MORET / LOING				CHAMPAGNE				MISY /YONNE	
RDV	Stade		Souterrain N6		Plaine de Sorques				Stade				La Boite en Fer	
Départ	17h00		9h00		18h30				18h00				9h00	
Groupe	Intensif		Tonique		Tonique				Intensif				Intensif	
Infos	1h05		2h30		1h30				5 x 10' avec + 5 puls à chaque palier 10' Recup				CHAMARANDE MNC 15 km	
Parcours	25' (lent) 25' (+5 puls) 10' (+5 puls) 5' (+5 puls)		La Malmontagne		étangs et chapelle Kosciuszko		CHAMARANDE 30' Echauf 6 x (150m 1' + R50") 4 x (100 m 40" + R35") 5' Recup		CHAMARANDE 15' (lent) 15' (+5 puls) 15' (+5 puls)				Parcours à convenance	

Date	09-avr		10-avr		11-avr		12-avr		13-avr		14-avr		15-avr	
Lieux	CHAMPAGNE				AVON		ECUELLES						VENEUX	
RDV	Stade				Gymnase CNSD		Park. Lidl		Stade				Park. RN 6	
Départ	17h00				18h30		18h00		18h00				9h00	
Groupe	Intensif				Tonique		Intensif		Intensif				Intensif	
Infos	1h15				1 h 30		30' Echauf 3x(1000m + R2') 10' Recup		30' Echauf 10 x (1' côte + R1'30") 10' Recup				3 x 20' Echauf (+5 puls) 3 x (20' All. Sout. + R3') 10' Recup	
Parcours	30' (+5 puls) 25' (+5 puls) 20' (+5puls)				route de Cheyssac le Mail Henri IV retour parc du Château		St CYR 30' Echauf 3x(2000m + R3') 10' Recup		St CYR 4x10' Echauf 3 x (6' côtes + 3' desc.) 10' Recup				Par la Malmontagne	

Date	16-avr		17-avr		18-avr		19-avr		20-avr		21-avr		22-avr	
Lieux	CHAMPAGNE				ECUELLES				CHAMPAGNE				MONTEREAU	
RDV	Stade		Parking Lidl		Park. Lidl				Stade				Park. C.A.	
Départ	17h00		18h30		18h00				18h00				9h00	
Groupe	Intensif		Tonique		Intensif				Intensif				Intensif	
Infos	1h00		1 h 30		30' Echauf 2x(1500m + R2'30") 10' Recup				6 x 10' avec + 5 puls à chaque palier 10' Recup				DRAVEIL 12 km	
Parcours	20' (lent) 20' (+5 puls) 20' (+5 puls)		St Mammès, la seine et canal du Loing		St CYR 35' Echauf 2x(4000m + R3') 10' Recup				DRAVEIL 15' (lent) 15' (+5 puls) 10' (+5 puls)				Cannes-Ecluse	

Date	23-avr		24-avr		25-avr		26-avr		27-avr		28-avr		29-avr	
Lieux	CHAMPAGNE		VENEUX		VARENNES				CHAMPAGNE				NOISY RUDIGNON	
RDV	Stade		Porte Nadon		Etang				Stade				Stade	
Départ	17h00		18h30		18h00				18h00				9h00	
Groupe	Intensif		Tonique		Intensif				Intensif				Intensif	
Infos	1h00		1h30		3 x 10' Echauf 10 x 1' - R1' R 10'				30' Echauf 3 x (tour des stades + R2') 10' Recup		St-CYR /MORIN 33 km du Tacot Briard		Noisy-VSJ-Flagy	
Parcours	30' (lent) 30' (+5 puls)		vers gare de Thomery en forêt		St CYR 30' Echauf 7 x (1' + R1') 5' Recup		CHAMARANDE 15' (lent) 15' (+5 puls) 10' (+5 puls)		St CYR REPOS				Fontainebleau- Avon	