



Séances :  
1h00 à 3h00

**MARCHE NORDIQUE - PLANNING**  
 " Intensif " : Alain 06 87 75 12 43 & "Tonique" : Elisabeth 06 72 63 02 81 ou Margarida 06 73 17 95 2  
 Coordinateur : Christophe : 06 79 23 21 01



Mai 2018

Date	30-avr	01-mai	02-mai	03-mai	04-mai	05-mai	06-mai
Lieux	CHAMPAGNE		ECUELLES		CHAMPAGNE		ENEUX SAMOIS
RDV	Stade		Etang		Stade		Park RN 6 Park petit Barbeau
Départ	17h00		18h00		18h00		9h00 9h00
Groupe	Intensif		Intensif		Intensif		Intensif Guida
Infos	1h05		Reporté au 02 mai		5 x 10' avec + 5 puls 10' Recup		Bellifontaine 15' (lent) 15' (+5 puls) 10 x 15"-15" 5' Recup 2h30
Parcours	25' (lent) 25' (+5 puls) 15' (+5 puls)		2 x 15' Echauf 2 x [parc. Cross + R1 30" + 5 x (20"-20") + R3] R 10'				La Malmontagne Base de loisirs Bois le Roi

Date	07-mai	08-mai	09-mai	10-mai	11-mai	12-mai	13-mai
Lieux	CHAMPAGNE	MONTIGNY	AVON	CHAMPAGNE	CHAMPAGNE	CHAMPAGNE	LE NEUBOURG
RDV	Stade	Stade des Trembleaux	CNSD	Stade	Stade	Stade	VENUEUX
Départ	17h00	10h00	18h30	18h00	18h00	18h00	11h00
Groupe	Intensif	Intensif	Manu	Intensif	Intensif	Intensif	Intensif
Infos	1h05 (La bellifontaine Repos)	La Bellifontaine (12 ou 20 km)	1h30	30' Echauf 6x(200m+R1'30) 4x(100 m+R1'') 10' Recup	15' (lent) 15' (+5 puls) 10 x 30"-30" 10' Recup	5 x 10' avec + 5 puls à chaque palier 10' Recup	10' MNT Chpt Normandie (12 km) 2h30
Parcours	25' (lent) 25' (+5 puls) 10' (+5 puls) 5' (+5 puls)		Jardins du Château	(Le Neubourg Rien)	Le Neubourg uniquement	(Le Neubourg Rien)	Autres marcheurs : Parcours à convenance Malmontagne

Date	14-mai	15-mai	16-mai	17-mai	18-mai	19-mai	20-mai
Lieux	CHAMPAGNE	MONTIGNY	ECUELLES		CHAMPAGNE		VERT LE PETIT FONTAINEBLEAU
RDV	Stade	Parking	Park. Lidl		Stade		la Faisanderie
Départ	17h00	18h30	18h00		18h00		9h00
Groupe	Intensif	Manu/Elisabeth	Intensif		Intensif		Intensif Guida
Infos	1h00	1h30	30' Echauf 3x(1500m + R3') 10' Recup		30' Echauf 12 x (45" côte + R1'15") 10' Recup		Ronde de l'étang (10 km) 2h30
Parcours	30' (très lent) 20' (+5 puls) 10' (+5puls)		Vert le petit 4 x 10' avec + 5 puls à chaque palier 6' all. 10 km 10' Recup		Vert le petit 15' (lent) 15' (+5 puls) 6 x 30"-30" 5' Recup		Autres marcheurs : Parcours à convenance Franchard

Date	21-mai	22-mai	23-mai	24-mai	25-mai	26-mai	27-mai
Lieux	CHAMPAGNE	CHAMPAGNE	ECUELLES		CHAMPAGNE		CHAMPAGNE
RDV	Stade	Stade	Park. Lidl		Stade		Stade
Départ	17h00	18h30	18h00		18h00		9h00
Groupe	Intensif	Manu	Intensif		Intensif		Intensif / Tonique
Infos	1h00	1h30	4 x 10' Echauf avec + 5 puls 6' all. 10 km 10' Recup		15' (lent) 15' (+5 puls) 6 x 30"-30" 5' Recup		PAS DE SORTIE SAUF COURSE
Parcours	25' (lent) 25' (+5 puls) 10' (+5 puls)		Les étangs				Foulée Moret Seine et Loing (10 km)

Date	28-mai	29-mai	30-mai	31-mai	01-juin	02-juin	03-juin
Lieux	CHAMPAGNE	ECUELLES	CHAMPAGNE		CHAMPAGNE		NOISY RUDIGNON
RDV	Stade	Parking LIDL	Stade		Stade		Stade
Départ	17h00	18h30	18h00		18h00		9h00
Groupe	Intensif	Manu/Elisabeth	Intensif		Intensif		Intensif
Infos	1h00	1h30	3 x 10' Echauf 6 x (350m+R1'45) 10' Recup		5 x 10' avec + 5 puls à chaque palier 10' Recup		Noisy-VSJ-Flagy
Parcours	20' (lent) 20' (+5 puls) 20' (+5 puls)		St Mammès par la rue Théodore Bonhomme				