



Séances :
1h00 à 3h00

MARCHE NORDIQUE - PLANNING

Entraîneurs : Alain : 06 87 75 12 43 - Annie : 06 89 84 76 87 - Coordinateur : Christophe : 06 79 23 21 01



Jun 2017

Date	29-mai	30-mai	31-mai	01-juin	02-juin	03-juin	04-juin
Lieux	CHAMPAGNE		THOMERY	ECUELLES			
RDV	Stade		Parking Gare	Park. Lidl			
Départ	18h00		18h30	18h00			
Groupe / Anim.	Intensif		Bien être	Intensif			
Infos	Régé : 1h15			Sortie libre			
Parcours			Forêt Jusqu'à Avon retour Route du Prince croix de Guise				

Date	05-juin	06-juin	07-juin	08-juin	09-juin	10-juin	11-juin
Lieux	CHAMPAGNE		AVON	CHAMPAGNE			VEVENEUX
RDV	Stade		CNSD	Stade			RN 6
Départ	18h00		18h30	18h00			8h00
Groupe / Anim.	Intensif		Bien être	Intensif			Intensif
Infos	Régé : 1h15			30' Echauf 6 x (700 m + R2') 4x(100 m + R45") 10' Recup			18 km
Parcours		Château Fbleau			30' Echauf 8 x (200m + R1'30") + R 1'30" 4 x (100m B + R45") 10' Recup Alain : 30' Echauf 12 x (30"-30") 5' Recup		Alain : Bazainville

Date	12-juin	13-juin	14-juin	15-juin	16-juin	17-juin	18-juin
Lieux	CHAMPAGNE		ECUELLES	ECUELLES			ST GERMAIN
RDV	Stade		Parking Lidl	Park. Lidl			Stade
Départ	18h00		18h30	18h00			8h00
Groupe / Anim.	Intensif		Manu/Elisabeth	Intensif			Intensif
Infos	Régé : 1h15			1000 m Echauf 2000 m Echauf + 2x(2000 m All. Moyenne + R3") 1000 m Recup			Tréchy
Parcours		St Mammes, passerelle retour par Veneux			30' Echauf 10 x (200m côte + Recup) 10' recup		Plaine de Sorques

Date	19-juin	20-juin	21-juin	22-juin	23-juin	24-juin	25-juin
Lieux	CHAMPAGNE		N6. Fbleau	VARENNES			ECUELLES
RDV	Stade		Mais.Forest. Maintenon	Stade			Park. LIDL
Départ	18h00		18h30	18h00			8h00
Groupe / Anim.	Intensif		Manu/Elisabeth	Intensif			Intensif
Infos	Régé : 1h15			1500 m Echauf 1500 m Echauf + 5x(1000m All. Rapide + R3") 1000 m Recup			Canal
Parcours		Rocher d'Avon			30' Echauf 10 x (350m + R100 m) 10' recup Alain : 25' Echauf 10 x (20"-20") 5' Recup	Alain : Chaville	15 km

Date	26-juin	27-juin	28-juin	29-juin	30-juin	01-juil	02-juil
Lieux	CHAMPAGNE		St MAMMES	ECUELLES			MONTEREAU
RDV	Stade		Passerelle	Lidl			Park. CA
Départ	18h00		18h30	18h00			8h00
Groupe / Anim.	Intensif		Manu/Elisabeth	Intensif			Intensif
Infos	Régé : 1h15			1500 m Echauf 1500 m Echauf + 3 x (2000 m All. Rapide. + R 2') 1000 m Recup			Cannes-Ecluse
Parcours		Etangs de Champagne, retour bord de Seine côté Veneux		Canal (12 km)			Bord de Seine jusqu'à Fontaine le Port