



Séances :
1h00 à 3h00

MARCHE NORDIQUE - PLANNING
Intensif : Alain : 06 87 75 12 43 Tonique : Elisabeth 06 72 63 02 81 et Margarida 06 73 17 95 27
Coordinateur : Christophe : 06 79 23 21 01



Juin 2018

Date	28-mai		29-mai		30-mai		31-mai		01-juin		02-juin		03-juin	
Lieux	CHAMPAGNE		St MAMMES		ECUELLES				CHAMPAGNE				NOISY RUDIGNON	SAMOIS
RDV	Stade		Park. Lidl		Park. Lidl				Stade				Stade	LES PLATRERIES
Départ	18h00		18h30		18h00				18h00				9h00	9h00
Groupe	Intensif		Manu/Elisabeth		Intensif				Intensif				Intensif	Guida
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				MNT CHAUMONT	2h30
Parcours	20' (lent) 20' (+5 puls) 20' (+5 puls)		Par la rue Téo Bonhomme										Noisy - VSJ - Noisy	Samois, bords de Seine

Date	04-juin		05-juin		06-juin		07-juin		08-juin		09-juin		10-juin	
Lieux	CHAMPAGNE		VENEUX		ECUELLES				CHAMPAGNE				MONTEREAU	VENEUX
RDV	Stade		Porte Nadon		Park. Lidl				Stade				Park. Noues	Souterrain N6
Départ	18h00		18h30		18h00				18h00				9h00	9h00
Animateur	Intensif		Manu/Elisabeth		Intensif				Intensif				Intensif	Guida
Infos	1h00		1h30		3 x 10' Echauf 2 x (2000 m+R3') 10' Recup				NORDICW WALKMAN Vercors		NORDICW WALKMAN Vercors		NORDICW WALKMAN Vercors	2h30
Parcours	25' (lent) 25' (+5 puls) 10' (+5 puls)		Vers la Malmontagne										Cannes-Ecluse	Malmontagne

Date	11-juin		12-juin		13-juin		14-juin		15-juin		16-juin		17-juin	
Lieux	CHAMPAGNE		AVON		CHAMPAGNE				CHAMPAGNE		LORREZ LE BOCAGE		MISY SUR YONNE	Pkg Rocher des Princes
RDV	Stade		CNSD		Park. Lidl				Stade					route D. 148
Départ	18h00		18h30		18h00				18h00				9h00	9h00
Animateur	Intensif		Manu/Elisabeth		Intensif				Intensif				Intensif	Guy
Infos	1h00		1h30		3 x 10' Echauf 8 x (250 m+R1'30') 5' Recup				15' (lent) 15' (+5 puls) 6 x 30"-30" 5' Recup		LA LORREZIENNE 10 km		BEZANNES TRAIL DES 4 PILIERES 12 km	2h30
Parcours	30' (lent) 30' (+5 puls)		JARDINS DU CHÂTEAU						La Lorrézienne Repos				Libre	Mare aux Fées Bourron Marlotte

Date	18-juin		19-juin		20-juin		21-juin		22-juin		23-juin		24-juin	
Lieux	CHAMPAGNE		MONTIGNY		ECUELLES				CHAMPAGNE				MAROLLES/SEINE	AVON
RDV	Stade		PARKING		Park. Lidl				Stade					Parking anc. piscine de la forêt (face gare)
Départ	18h00		18h30		18h00				18h00				9h00	9h00
Animateur	Intensif		Manu/Elisabeth		Intensif				Intensif				Intensif	Elisabeth
Infos	1h00		1h30		30' Echauf 10 x (1' + R1') 10' Recup				15' (lent) 10' (+5 puls) 10 x 30"-30" 5' Recup				LA ROCHETTE LA ROCHET VERTE 12 km	2h30
Parcours	30' (lent) 30' (+5 puls)		PLAINE DE SORQUES						La Lorrézienne 15' (lent) 15' (+5 puls) 6 x 30"-30" 5' Recup				Libre	Tour Denecourt

Date	25-juin		26-juin		27-juin		28-juin		29-juin		30-juin		01-juil	
Lieux	CHAMPAGNE		AVON D 606		ECUELLES				CHAMPAGNE		CHAVILLES		VENEUX	
RDV	Stade		Mais. Forestière		Park. Lidl				Stade				Passage Sout.	
Départ	18h00		18h30		18h00				18h00				9h00	
Animateur	Intensif		Manu/Elisabeth		Intensif				Intensif				Intensif	
Infos	1h00		1h30		10' (lent) 5 x 10' (+5 puls) 10' Recup		Trail du Muguet 15' (lent) 15' (+5 puls) 15' (+5 puls)		15' (lent) 10' (+5 puls) 10 x 30"-30" 5' Recup		LE TRAIL DU MUGUET 10 km			
Parcours	20' (lent) 20' (+5 puls) 10' (+5 puls) 10' (+5 puls)		MAIL HENRI IV ET FORET						Trail du Muguet Repos				Malmontagne	