



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



Septembre 2017

| Date | 28-août | | 29-août | | 30-août | | 31-août | | 01-sept | | 02-sept | | 03-sept | |
|----------|---------|--|---------|--|---|--|---------|--|--|--|---------|--|--|--|
| Lieux | | | | | ECUELLES | | | | CHAMPAGNE | | | | SUCY en BRIE | |
| RDV | | | | | Park. Lidl | | | | Stade | | | | Gymnase | |
| Départ | | | | | 18h00 | | | | 18h00 | | | | 10h00 | |
| Groupe | | | | | Intensif | | | | Intensif | | | | Intensif | |
| Infos | | | | | 2 x 15' Echauf 10 x 30"-30" R 2'30 10 x 30"-30" 10' Recup | | | | 6 x 10" en augmentant de 5 puls Recup 10" | | | | | |
| Parcours | | | | | | | | | | | | | Autres : Canne-Ecluses 3 x 15' Echauf 3 x 1000 + R2' 10' Recup | |

| Date | 04-sept | | 05-sept | | 06-sept | | 07-sept | | 08-sept | | 09-sept | | 10-sept | |
|----------|-----------|--|---------|--|---|--|---------|--|---|--|---------|--|---|---|
| Lieux | CHAMPAGNE | | | | CHAMPAGNE | | | | CHAMPAGNE | | | | LA G. PAROISSE | VENEUX |
| RDV | Stade | | | | Stade | | | | Stade | | | | Salle des Fêtes | Porte Nadon |
| Départ | 17h00 | | | | 18h00 | | | | 18h00 | | | | 8h30 | 9h00 |
| Groupe | Intensif | | | | Intensif | | | | Intensif | | | | Intensif | Bien être |
| Infos | Régé 1h | | | | 30' Echauf 3 x (500 m + R3') 4 x (300 m + R2') 10' Recup | | | | 35' Echauff 12 x (30" côte + 1' recup) 15' recup | | | | 3 x 15' Echauf 4 x 1000 + R3' 10' Recup | |
| Parcours | | | | | Pour l'Aiglon : 3 x 700 + R3' 4 x 350 + 2' | | | | Pour l'Aiglon : 12 x 45" côte + 1'30" | | | | Pour le parcours, cliquer | La Malmontagne GR11 retour par la route de la Garenne de Gros bois |

| Date | 11-sept | | 12-sept | | 13-sept | | 14-sept | | 15-sept | | 16-sept | | 17-sept | |
|----------|-----------|--|--|-------------------------|---|--|--|--|---|--|---|--|---|------------------------------------|
| Lieux | CHAMPAGNE | | CHAMPAGNE | CHAMPAGNE | ECUELLES | | CHAMPAGNE | | CHAMPAGNE | | FONTAINEBLEAU | | MONTEREAU | RN 6 |
| RDV | Stade | | Stade | Stade | Park. Lidl | | Stade | | Stade | | Grand Parquet | | Park. CA | Mais forestière du Grand Veneur |
| Départ | 17h00 | | 18h00 | 18h30 | 18h00 | | 18h00 | | 18h00 | | | | 8h30 | 9h00 |
| Groupe | Intensif | | Pour l'Aiglon | Bien être | Intensif | | Pour l'Aiglon | | Intensif | | Intensif | | Intensif | Bien être |
| Infos | Régé 1h | | 3x10' Echauf 10 x 45"-45" 5' Recup | 1h30 | 30' Echauf 10x(200 m + R1'15") 10' Recup | | 2x15' Echauf 1 x10' All. modérée 1 x5' All. moyenne | | 30' Echauf 2x(2000 m + R3') 10' Recup | | Marche de l'Aiglon 24 km | | 3 x 15' Echauf 2 x 2000 + R3' 10' Recup | |
| Parcours | | | | Les étangs St Mammès | Pas pour l'Aiglon | | | | Pas pour l'Aiglon | | 2 autres : 12 km découverte et 48 km | | Cannes-Ecluse 10 km | Barbizon Rocher de l'éléphant |

| Date | 18-sept | | 19-sept | | 20-sept | | 21-sept | | 22-sept | | 23-sept | | 24-sept | |
|----------|-----------|--|---------|------------------|---|--|---------|--|---|--|---------|--|---|----------------|
| Lieux | CHAMPAGNE | | | ECUELLES | CHAMPAGNE | | | | CHAMPAGNE | | | | LA G. PAROISSE | FONTAINEBLEAU |
| RDV | Stade | | | Parking Lidl | Stade | | | | Stade | | | | Park. CA | Lycée Couperin |
| Départ | 17h00 | | | 18h30 | 18h00 | | | | 18h00 | | | | 9h15 | 9h00 |
| Groupe | Intensif | | | Bien être | Intensif | | | | Intensif | | | | Intensif | Bien être |
| Infos | Régé 1h | | | 1h30 | 3x10' Echauf 5x(150m + R1') R2' 4x(100 m + R40') 5' Recup | | | | 2 x15' Echauf 10 x 30"-30" 5' Recup | | | | Autres : 3 x 15' Echauf 3 x 1000 + R2' 10' Recup | |
| Parcours | | | | Canal dir. Episy | Piste | | | | Route | | | | 10 km sur 1 boucle | Franchard |

| Date | 25-sept | | 26-sept | | 27-sept | | 28-sept | | 29-sept | | 30-sept | | 01-oct | |
|----------|-----------|--|---------|--------------------------------|--|--|---------|--|---|--|---------|--|--|---------------------------------------|
| Lieux | CHAMPAGNE | | | St MAMMES | VARENNES | | | | ECUELLES | | | | VENEUX | SAMOIS |
| RDV | Stade | | | Passerelle | Etang | | | | Park Lidl | | | | Park. RN6 | Camping Petit Barbeau |
| Départ | 17h00 | | | 18h30 | 18h00 | | | | 18h00 | | | | 8h30 | 9h00 |
| Groupe | Intensif | | | Bien être | Intensif | | | | Intensif | | | | Intensif | Bien être |
| Infos | Régé 1h | | | 1h30 | 6 x 10' avec + 5 puls à chaque palier 10' recup | | | | 3 x10' Echauf 3 x Parcours cross + R3' 10' Recup | | | | 4x2 km Echauf 2x(3km soutenu + R3') R 2km | |
| Parcours | | | | Champagne retour par Veneux | Au tour Etang | | | | Autour de l'Etang de la Ravanne | | | | | Bords de Seine jusqu'à Bois le Roi |