



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



Décembre 2017

Date	27-nov	28-nov	29-nov	30-nov	01-déc	02-déc	03-déc
Lieux	CHAMPAGNE		ECUELLES	ECUELLES	CHAMPAGNE		ENEUX SAMOIS
RDV	Stade		Park.Lidl	Park. Lidl	Stade		Park. RN.6 Camping Petit
Départ	17h00		18h30	18h00	18h00		9h00 9h00
Groupe	Intensif		Bien Être	Intensif	Intensif		Intensif Bien Être
Infos	1h - 1h15		1h30	30' Echauf 2x(1500m + R2) 10' Recup	Montmachoux uniquement 3 x 15' Tranquille		2 h 30
Parcours			Tour de St Mammès par la rue Théo Bonhomme	Paliers			Côtes courtes Malmontagne Bords de Seinejusqu'à Bois le Roi

Date	04-déc	05-déc	06-déc	07-déc	08-déc	09-déc	10-déc
Lieux	CHAMPAGNE		AVON	CHAMPAGNE	CHAMPAGNE	CHAMPAGNE	LA FERTE GAUCHER MONTEREAU N. 6
RDV	Stade		Park. CNSD	Stade	Stade	Stade	Park CA Rond point Montmorin
Départ	17h00		18h30	18h00	18h00	18h00	9h00 9h00
Groupe	Intensif		Bien Être	Intensif	Intensif	Intensif	Intensif Bien Être
Infos	1h00		1h30	4 x 15' (La Ferté) 6 x 15' (Les autres)	30' Echauf 10 x 20"-20" 10' Recup	30' Echauf 2 x (1000m + R3) 2 x (500 m + R2) 10' Recup	(Pour ceux qui veulent faire une régé) 2 h 30
Parcours	3 x 20'		Jardins du Château de FONTAINEBLEAU		Pour la Ferté Gaucher	Trail nocturne de 12 km (Téléthon)	Cannes-Ecluse (1h) Mais. Forest. Maintenon retour par Avon

Date	11-déc	12-déc	13-déc	14-déc	15-déc	16-déc	17-déc
Lieux	CHAMPAGNE		ENEUX	ECUELLES		CHAMPAGNE	NOISY VENEUX
RDV	Stade		Porte NADON	Park. Lidl		Stade	Stade Porte Nadon
Départ	17h00		18h30	18h00		18h00	9h00 9h00
Groupe	Intensif		Bien Être	Intensif		Intensif	Intensif Bien Être
Infos	1h - 1h15		1h30	30' Echauf 2x(1500m + R2) 10' Recup		(5 ou 6) x10' avec + 5 puls à chaque palier + 10' Recup	3 h
Parcours			THOMERY Retour par bords de Seine	Paliers		Paliers	Noisy - VSJ - La Montagne - Noisy Malmontagne

Date	18-déc	19-déc	20-déc	21-déc	22-déc	23-déc	24-déc
Lieux	CHAMPAGNE		ECUELLES	MONTEREAU		CHAMPAGNE	ENEUX
RDV	Stade		Park.Lidl	Park. CA		Stade	Park. RN.6
Départ	17h00		18h30	18h00		18h00	9h00
Groupe	Intensif		Bien Être	Intensif		Intensif	Intensif Bien Être
Infos	1h - 1h15		1h30	30' Echauf 5 x (2' côte + R3' en descente) 10' Recup		30' Echauf 3 x (tour des stades + R2) 10' Recup	Pas de sortie
Parcours			Moret - St Mammès par les quais e retour par Veneux	Côtes longues		Paliers	Libre

Date	25-déc	26-déc	27-déc	28-déc	29-déc	30-déc	31-déc
Lieux	CHAMPAGNE		ECUELLES		CHAMPAGNE		ENEUX
RDV	Stade		Park. Lidl		Stade		Park. RN.6
Départ	17h00		18h00		18h00		9h00
Groupe	Intensif		Bien Être		Intensif		Intensif Bien Être
Infos	1h - 1h15		Pas de sortie		30' Echauf 12x(40" côte + R1'30) 10' Recup		Pas de sortie
Parcours			Paliers		Côtes courtes		Libre