



Randonneurs de l'Est Varois Fréjus - Saint-Raphaël

20 ans



PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE

Juin 2019

Équipement : Bâtons de marche nordique avec gantelets obligatoires, chaussures tiges basses, bien amorties, semelles « grip »

Possibilité de prêt de bâtons pour les adhérents qui n'en auraient pas encore.

Départ des sorties pour l'heure précise : sur le parking « le Fréjus Plage », rue A. Schweitzer

Merci d'avertir systématiquement l'animateur de la participation aux séances.

5 < kms < 8kms D+ < 80m Rythme tranquille, Apprentissage Débutants, Séquences de renforcements musculaires et d'étirements	7 < kms < 9kms D+ < 150m Rythme tranquille, Apprentissage et approfondissement pas Nordique, séquences de renforcements musculaires et d'étirements	8 < kms < 12kms D+ < 300m Rythme soutenu, fractionné, séquences d'étirements, Apprentissage et pratique du « pas bondissant ».	10 < kms < 20kms D+ < 600m Rythme très soutenu, fractionné, séquences d'étirements, apprentissage et pratique « pas bondissant » et technique « amortis bâtons »
---	--	---	---

(Pour toutes les séances, covoiturage : 2 €/personne)

Date		Horaires	Site de la séance	Animateur
Samedi 1er juin		8 h45 11 h30	Tranchée – Gazoduc – Barail N° 513	Jean Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 6 juin		8 h45 11 h30	Tour de l'Avellan	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 7 juin	NOCTURNE 	19 h – 21 h 00	respiration afghane Lieutenant	Dominique 06 14 26 14 64
Samedi 8 juin	Dominique 06 14 26 14 64	8 h 45 11 h 30	Piste de l'Essuyadou par Castelli depuis Colle Douce	Jean Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 13 juin		8 h45 11 h30	Colle Rousse	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 14 juin	Fin d'aprem	18 h – 20 h	respiration afghane Gazoduc	Dominique 06 14 26 14 64
Samedi 15 juin		8 h00 11 h00	Tour des Grues depuis Col N Dame	Dominique 06 14 26 14 64
Jeudi 20 juin		8 h45 11 h30	Tour du Mt Vinaigre	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 21 juin	Fin d'aprem	18 h – 20 h	respiration afghane Tranchée	Dominique 06 14 26 14 64
Samedi 22 juin	Dominique 06 14 26 14 64	8 h00 12 h00	Tour du Bonnet de Capelan depuis Colle Douce	Jean Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 27 juin		8 h45 11 h30	La Colle du Rouet	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 28 juin	Fin d'aprem	18h – 20 h	respiration afghane Barail	Dominique 06 14 26 14 64
Samedi 29 juin	Dominique 06 14 26 14 64	8 h00 12 h00	Mines de Garrot Version 2	Jean Michel 07 81 71 49 76

