



Randonneurs de l'Est Varois Fréjus - Saint-Raphaël

20 ans



PROGRAMME MARCHE NORDIQUE

Avril 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 Rytme 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
Jeudi 4 avril		9 h 00 11 h 15	Col de l'Auriasque	Maryse 07 87 95 80 76
Vendredi 5 avril		14 h 00 16 h 00	Gazoduc – respiration afghane	Dominique 06 14 26 14 64
Samedi 6 avril		8 h 45 11 h 30	Roussivau (par Castelli Aller retour)	Jean Michel 07 81 71 49 76
Dimanche 7 avril	Inscriptions individuelles	8h 8h30 9h	Critérium de Théoule Parcouru au pas nordique en équipe (15, 23, 31 kms)	Dominique 06 14 26 14 64
Jeudi 11 avril		9h00 11h30	Lieutenante	Jean Michel 07 81 71 49 76
Vendredi 12 avril		14 h 00 16 h 00	Lieutenante Cool – Respiration afghane	Dominique 06 14 26 14 64
Samedi 13 avril		8 h45 10 h00	Tour des étangs de Villepey Suivi d'une séance Mac à 10h	Dominique 06 14 26 14 64 Michel D 06 31 26 72 82
Jeudi 18 avril		9h00 11h30	Colle Douce	Jean Michel 07 81 71 49 76
Vendredi 19		14 h 00 16 h 00	Lieutenante – Respiration afghane	Dominique 06 14 26 14 64
Samedi 20 avril		8 h00 12 h 30	Mines de Garrot depuis Malpasset	Dominique 06 14 26 14 64
Samedi 27 avril		8 h 45 11 h 30	N°510 Tour de l'Avellan	Jean Michel 07 81 71 49 76

