



Randonneurs de l'Est Varois Fréjus - Saint-Raphaël

20 ans



PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE

Décembre 2018



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
Samedi 1 décembre	8 h 45 11 h 00	N°495 Col d'Auriasque	Jean Michel 07 81 71 49 76
Mercredi 5 décembre	8 h30 12 h00	N°522 Mine de Garrot (Piquenique au barrage de Malpasset en fin de séance)	Jean Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 6 décembre	9 h00 11 h30	N° 512 Gazoduc-Terres Gastes	Maryse 07 87 95 80 76
Jeudi 13 décembre	9 h00 11 h 15	N°500 Rte de Malpasset	Maryse 07 87 95 80 76
Samedi 15 décembre	9 h 00 11 h 30	N°501 <u>Tour du Mt Vinaigre</u>	Jean Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 20 décembre	9 h 00 11 h 15	N°511 Forêt de Raphèle	Maryse 07 87 95 80 76
Samedi 22 décembre	8 h 30 11 h 30	N°502 L'Aspé	Dominique 06 14 26 14 64
Jeudi 27 décembre	8 h 30 11 h 30	N°497 Lieutenant	Dominique 06 14 26 14 64