



Randonneurs de l'Est Varois Fréjus - Saint-Raphaël

20 ans



PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE

Novembre 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 »
---	--	--	--

Date	Horaires	Site de la séance	Animateur
Jeudi 1 novembre	8 h 30 11 h 00	Rte de Malpasset Départ piste d'Auriasque	Maryse 07 87 95 80 76
Samedi 3 novembre	8 h30 11 h30	<u>Mine de Garrot depuis</u> <u>Malpasset – 20 kms</u>	Dominique 06 14 26 14 64
Mardi 6 novembre	9 h00 11 h30	Colle Douce	Jean Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 8 novembre	8 h30 11 h 30	Lieutenante	Maryse 07 87 95 80 76
Samedi 10 novembre	8 h 30 11 h 30	<u>A partir du col de</u> <u>l'Auriasque</u>	Maryse 07 87 95 80 76
Mardi 13 novembre	9 h 00 11 h 30	Lieutenante	Jean Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 15 novembre	8 h 30 11 h 30	Colle du Rouet	Maryse 07 87 95 80 76
Samedi 17 novembre	8 h 45 11 h 30	Rte de Malpasset	Jean Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 22 novembre	8 h 30 11 h 30	Dramont	Maryse 07 87 95 80 76
Samedi 24 novembre	8 h 45 11 h 30	Tour de l'Avellan	Jean Michel 07 81 71 49 76
Jeudi 29 novembre	8 h 30 11 h 30	Colle Douce	Maryse 07 87 95 80 76

