



# Marche Nordique

## SAINT GERMAIN EN LAYE/FOURQUEUX



Planning septembre et octobre 2017

	FOURQUEUX				SAINT GERMAIN EN LAYE		
	Lundi 9h15		Vendredi 9h15		Samedi 9h30 (Rte des Princesses) (SGL)		
SEPTEMBRE	28		1		2		
	4	Blue	8	Blue	9	Blue	Yellow
	11	Blue	15	Blue	16	Pink	Green
	18	Blue	22	Blue	23	Blue	Yellow
	25	Blue	29	Blue	30	Pink	Green
OCTOBRE	2	Blue	6	Blue	7	Blue	Yellow
	9	Blue	13	Blue	14		
	16	Blue	20	Blue	21	Blue	Green
	23	Blue	27	Blue	28	Pink	Green
	30	Blue					

### PLUSIEURS INTENSITES

#### TECHNIQUE/ INTERMEDIAIRE

Apprentissage et amélioration de la technique de la marche nordique, pratiquée sur un terrain plat ou présentant peu de dénivelé

#### ENDURANCE

Rythme soutenu et constant durant une période et/ou distance déterminées, pratiquée sur un terrain présentant des dénivelés plus ou moins importants.

#### CARDIO

Développement de la capacité cardiaque à travers des séances d'exercices de fractionnés.

#### CROSS

Marche nordique rapide comportant des stations de renforcement musculaire.

### LIEUX DE RENDEZ-VOUS

**Marcheurs de Fourqueux** : passage de la forêt à Fourqueux voir le plan [Ici...](#)

**Marcheurs de Saint Germain en Laye** :

(SGL) parking de la piscine intercommunale Saint Germain en Laye voir le plan [Ici...](#)

(Rte des Princesses) parking route des princesses voir le plan [Ici...](#)