



# Marche Nordique

## FOURQUEUX / SAINT GERMAIN EN LAYE



Planning novembre et décembre 2017

	FOURQUEUX				SAINT GERMAIN EN LAYE			
	Lundi 9h15		Vendredi 9h15		Samedi 9h30 (Rte des Princesses FQX) (Piscine SGL)			
NOVEMBRE			3		4	Pas de séance		
	6		10		11			
	13		17		18	Pas de séance		
	20		24		25			
	27							
DECEMBRE			1		2			
	4		8		9	Pas de séance		
	11		15		16			
	18		22		23	Pas de séance	Pas de séance	
	25	Pas de séance	29		30	Pas de séance	Pas de séance	

### 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** : 2 lieux de rendez-vous

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

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