



Marche Nordique

FOURQUEUX / SAINT GERMAIN EN LAYE



Planning janvier et février 2018

	FOURQUEUX				SAINT GERMAIN EN LAYE			
	Lundi 9h15		Vendredi 9h15		Samedi 9h30 (Rte des Princesses FQX) (Piscine SGL)			
JANVIER	1		5		6	Pas de séance		
	8		12		13			
	15		19		20			
	22		26		27			
	29							
FEVRIER			2		3			
	5		9		10			
	12		16		17			
	19		23		24			
	26							

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...](#)