



# 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	Pas de séance	
	29						
FEVRIER			2		3		
	5		9		10		
	12		16		17		
	19		23		24		
	26						

Attention changements

### 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...](#)