



Marche Nordique

FOURQUEUX / SAINT GERMAIN EN LAYE



Planning mai et juin 2018

	FOURQUEUX				SAINT GERMAIN EN LAYE			
	Lundi 9h15		Vendredi 9h15		Samedi 9h30 (Rte des Princesses FQX) (Piscine SGL)			
Mai			4		5			
	7		11		13			
	14		18		20			
	21		25		27			
	28							
Juin			1		2			
	4		8		9			
	11		15		16			
	18		22		23	Sortie annuelle ☀️		
	25		29		30			

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...](#)