Calendrier Marche nordique (Janvier à Avril 2024)

EQUILIBRE SPORT-SANTÉ

Informations à savoir :

- Le départ sera fait à 10h30 précise (retour entre 11h45 et 12h00)
- Si vous ne trouvez pas le lieu de départ, n'hésitez pas à m'appeler au : 06 12 12 19 40 (Foreau Mathias)
- Prévoir : Bouteille d'eau / bâtons de marche nordique / Chaussure de sport

Dates	Lieux de départ	Thèmes séances
11/01/24	Aigaliers (parking du foyer)	Technique de marche Coordination
18/01/24	Aigaliers (parking du foyer)	Fractionnée avec alternance de rythme sur terrain vallonné
25/01/24	Foissac (Parking du foyer)	Renforcement musculaire et assouplissements avec les bâtons
01/02/24	Foissac (Parking du foyer)	Fractionné en côtes
08/02/24	La Bouscarrasse (chemin en face de l'entreprise Poulette Azur)	Longue marche (6 à 7 km) (Lac de la Bouscarasse)
29/02/24	La Bouscarrasse (chemin en face de l'entreprise Poulette Azur)	Travail de pied/foulées Technique poussée du bâton avec les mains
07/03/24	Serviers et Labaume (chemin de la Carcarie / parking du restaurant VOLVER)	Renforcement musculaire et assouplissements avec les bâtons
14/03/24	Serviers et Labaume (chemin de la Carcarie / parking du restaurant VOLVER)	Fractionné sur circuit de 400m
21/03/24	Hameau de Marignac (commune d'Aigalier)	Marche avec travail sur des passage technique
28/03/24	Hameau de Marignac (commune d'Aigalier)	Fractionnée avec alternance de rythme sur terrain vallonné
04/04/24	Hameau de Gattigues (parking derrière l'église / commune d'Aigalier)	Longue marche (7 km) (Sentier des douanier)