

## Calendrier Marche nordique



### 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
22/09/22	Aigaliers (parking du foyer)	Briefing de rentrée / révision des fondamentaux de la marche nordique
29/09/22	Aigaliers (parking du foyer)	Technique de marche / coordination
06/10/22	La Bouscarrasse (chemin en face de l'entreprise Poulette Azur)	Fractionné : Alternances de rythmes de marche
13/10/22	La Bouscarrasse (chemin en face de l'entreprise Poulette Azur)	Renforcement musculaire et assouplissements avec les bâtons
20/10/22	Hameau de Gattigues (parking derrière l'église / commune d'Aigalier)	Fractionné en côtes
10/11/22	Serviers et Labaume (chemin de la Carcarie / parking du restaurant VOLVER)	Technique de marche Test de marche sur un circuit de 1km500
17/11/22	Hameau de Gattigues (parking derrière l'église / commune d'Aigalier)	Longue marche (6 à 7 km)
24/11/22	Serviers et Labaume (chemin de la Carcarie / parking du restaurant VOLVER)	Fractionné en côtes
01/12/22	Hameau de Marignac (commune d'Aigalier)	Renforcement musculaire et assouplissements avec les bâtons
08/12/22	Foissac (Parking du foyer)	Fractionné : Alternances de rythmes de marche
15/12/22	Aigaliers (parking du foyer)	Séance surprise !

## Calendrier Marche nordique (De Janvier à Avril 2023)



### 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
05/01/23	Aigaliers (parking du foyer)	Technique de marche
12/01/23	Hameau de Gattigues (parking derrière l'église / commune d'Aigalier)	Test de fréquence cardiaque (Fractionné en côte)
19/01/23	La Bouscarrasse (chemin en face de l'entreprise Poulette Azur)	Longue marche (6 à 7 km) (Lac des carrières)
26/01/23	Serviers et Labaume (chemin de la Carcarie / parking du restaurant VOLVER)	Renforcement musculaire et assouplissements avec les bâtons
02/02/23	Foissac (Parking du foyer)	Marche avec alternance de rythme (Fractionné sur le plat)
09/02/23	Serviers et Labaume (chemin de la Carcarie / parking du restaurant VOLVER)	Test de marche sur un circuit de 1km500
16/02/23	Baron (parking de l'école →prêt du distipain)	Longue marche (6 à 7 km) (Château)
09/03/23	Aigaliers (parking du foyer)	Renforcement musculaire et assouplissements avec les bâtons
16/03/23	La Bouscarrasse (chemin en face de l'entreprise Poulette Azur)	Coordination / Analyse de la foulée
23/03/23	Hameau de Gattigues (parking derrière l'église / commune d'Aigalier)	Test 2 de fréquence cardiaque en côtes (Fractionné en côte)
30/03/23	Hameau de Marignac (commune d'Aigalier)	Fractionné à l'Ethiopienne
06/04/23	Foissac (Parking du foyer)	Renforcement musculaire et assouplissements avec les bâtons
13/04/23	Hameau de Bourdiguet (Commune d'Aigalier)	Technique de marche en côte/descente avec bâtons
20/04/23	Hameau de Labaume (commune de Serviers) (Devant le trie sélectif)	Longue marche (6 à 7 km) (Gour du conque)