



## PLANNING 1ère quinzaine de SEPTEMBRE 2024

	rapide		moyenne		nordique
	9h		9h	9h30 (1h)	9h
<b>Dimanche 1</b>	Alzira / André				
<b>Lundi 2</b>					Monique
<b>Mardi 3</b>	Daniel		Alain P.	Patrick	
<b>Jeudi 5</b>	André		Jean-Louis	Josette P..	
<b>Dimanche 8</b>	Alzira / André				
<b>Lundi 9</b>					Monique
<b>Mardi 10</b>	Jean		Alain P.	Josette B.	
<b>Jeudi 12</b>	Eric		Jean-Louis	Josette P.	
<b>Dimanche 15</b>	Alzira / André				

- Initiation par Monique à la marche nordique le **vendredi 6 septembre à 9h00**

En raison des hausses de température à venir, les marches de l'après-midi sont supprimées à partir du 15 juin jusqu'au 15 septembre. Reprise des marches de l'après-midi le mardi 17 septembre.

**Marche moyenne** : environ 1h00 mardi et jeudi - rendez-vous à 9h30 sur le parking du LAC BLEU à Léognan.

- **Marche moyenne** : 4 km/h - 8 à 10 km - environ 2h00 : mardi, jeudi (matin et après-midi).

- **Marche rapide** : 5,5 km/h - 10 à 12 km - environ 2h00 : mardi, jeudi (matin et après-midi) et dimanche matin.

- **Marche nordique** : 5,8 km/h - environ 2h00 (exercices compris). Comme toute séance sportive, la marche nordique doit respecter des phases d'échauffement, une « montée en puissance » puis des phases d'étirement, de récupération et de retour au calme : en clair une séance d'échauffement avant la marche et une séance de stretching après la marche.