



PLANNING de la 2^{ème} quinzaine de SEPTEMBRE 2024

| | rapide | | moyenne | | | nordique |
|--------------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|------------|
| | 9h | 14h30 | 9h | 9h30 (1h) | 14h30 | 9h |
| Dimanche 15 | Alzira/André | | | | | |
| Lundi 16 | | | | | | André |
| Mardi 17 | Daniel | Eric | Alain P. | Patrick | Monique S. | |
| Jeudi 19 | Jean | LIBRE | Jean-Louis | Marc | Philippe | |
| Samedi 21 | | | | | LIBRE | |
| Dimanche 22 | Alzira/André | | | | | |
| Lundi 23 | | | | | | Monique M. |
| Mardi 24 | Jean | Eric | Jean-Louis | Josette B. | Monique S. | |
| Jeudi 26 | Daniel | Gisèle | Jean-Louis | Marc | Alain R. | |
| Samedi 28 | | | | | LIBRE | |
| Dimanche 29 | Alzira/André | | | | | |
| Lundi 30 | | | | | | Monique M. |

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) et samedi (après-midi).

- **Marche rapide** : 5 à 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.

La marche du samedi sera assurée par Anny ou Monique uniquement lorsqu'elles le pourront.