



PLANNING d'OCTOBRE 2024

	rapide		moyenne			nordique
	9h	14h30	9h	9h30 (1h)	14h30	9h
Mardi 1	Daniel	Eric	Alain P.	Josette B.	Alain R.	
Jeudi 3	Alzira		Jean-Louis	Josette P.	Philippe	
Vendredi 4						Monique M.
Samedi 5					LIBRE	
Dimanche 6	André/Alzira					
Lundi 7						Monique M.
Mardi 8	Daniel	Eric	Alain P.	Marc	Brigitte	
Jeudi 10	André		Jean-Louis	Josette P.	Anny	
Samedi 12					LIBRE	
Dimanche 13	Alzira/André					
Lundi 14						Monique M.
Mardi 15	Alzira	Eric	Alain P.	Patrick	Brigitte	
Jeudi 17	Eric		Jean-Louis	Josette P.	Anny	
Samedi 19					LIBRE	
Dimanche 20	Alzira/andré					
Lundi 21						Monique M.
Mardi 22	Daniel	Eric	Alain P.	Josette B.	Brigitte	
Jeudi 24	André		Jean-Louis	Josette P.	Anny	
Samedi 26					LIBRE	
Dimanche 27	Alzira/André					
Lundi 28						Monique M.
Mardi 29	Alzira	Eric	Alain P.	Marc	Alain R.	
Jeudi 31	Daniel		Jean-Louis	Josette P.	Anny	

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.

Petite marche nordique : 5 km.

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