

# PLANNING PREVISIONNEL\* MARCHE NORDIQUE

## MAUGUIO CARNON ATHLETISME

Septembre à Décembre 2020

### GROUPE DU SAMEDI

Durée séances : environ 2 heures

<b>DATES ET HEURE DEMARRAGE SEANCE</b>	<b>LIEUX RDV</b>	<b>TYPE SEANCE</b>	<b>OBSERVATIONS</b>	<b>ENTRAINEURS</b> (en majuscule le référent de la séance)
12/9 9h30	Plaine des sports Mauguio	Initiation/reprise douce	Débutants+reprise anciens	JACQUES Alain Yannick Geneviève
26/9 9h30	CARNON EST Parking Petit Travers	Reprise technique et endurance douce		JACQUES Geneviève Françoise Alain Yannick
3/10 9h30	La Grande Motte Parking Ouest La Dune	Apprentissage parcours et appuis variés		JACQUES Geneviève Françoise Alain Yannick
10/10 9h30	CASTRIES Domaine de Fondespierre	Apprentissage parcours et appuis variés Endurance douce		JACQUES Geneviève Françoise Alain Yannick
17/10 9h30	Lac du Cres	Apprentissage parcours et appuis variés Travail côtes		JACQUES Geneviève Françoise Alain Yannick
24/10 9h30	CARNON EST Parking petit travers	Endurance sur sable		JACQUES Geneviève Françoise Alain , Yannick
7/11 9h30	VENDARGUES Parcours sportif parking « La Cadoule »	Endurance boucles		JACQUES Geneviève Françoise Alain Yannick

14/11 9h30	Prades Le Lez Domaine Château de Restinclières	Endurance circuit		JACQUES Geneviève Françoise Alain Yannick
21/11 9h30	La Grande Motte Parking Ouest La Dune	Travail varié sur parcours sablonneux		JACQUES Geneviève Françoise Alain Yannick
28/11 9h30	Lattes Parking tennis/foot route Pérols étang	Endurance et côtes en boucles		JACQUES Geneviève Françoise Alain Yannick
5/12 9h30	Clapiers Médiathèque Albert Camus	Fractionné long adapté		JACQUES Geneviève Françoise Alain Yannick
12/12 9h30	Domaine Saint Jean de l'Arbousier CASTRIES	parcours vallonné et côtes circuit		JACQUES Geneviève Françoise Alain Yannick
19/12 9h30	MAUGUIO Parking chemin des canalettes Cabanes de Salaison	Endurance circuit		JACQUES Geneviève Françoise Alain Yannick

\*Modifications possibles : lieux (selon météo), présence entraîneurs, type d'entraînement...

Fait le 10/9/20

Jacques Duchamps