



Séances du dimanche 25 février 2024



Bilan de la séance précédente :

Thèmes :

Technique : planter de bâtons et pousser loooongtemps

Physique : fractionné court et cardio+

Votre ressenti : entourez les zones musculaires où vous avez eu des courbatures, des douleurs

Quel était votre état de fatigue :

de **5** → très fatigué(e) à **1** → pas fatigué(e) du tout

pendant : **5 - 4 - 3 - 2 - 1**

le jour même **5 - 4 - 3 - 2 - 1**

2 jours après **5 - 4 - 3 - 2 - 1**



Vous avez un doute, une question : envoyez moi un message 07 60 45 77 27 ou ffrando@frc.dujura.fr et on en discute

Déroulé de séance :

Thèmes : déroulé du pied et passage d'obstacles

Filière physique : résistance (cardio) + gainage

Rendez vous :

Place Babet à 8h40 ou à 9h00 ou 10h30 → Sampans : Benne aux déchets verts

(chercher Meca moto 39 sur les sites [comme par exemple google maps](#)) voir plan ci-contre

En cas de retard ou d'impossibilité ou de changement d'horaires (venir à 10h30 par exemple) → pas de souci, il suffit de prévenir au 07 60 45 77 27

Nous visiterons les chemins du Mont Joli ;o))

Chaussures :

Terrain boueux : il faut que cela accroche

Vêtements :

Le temps prévu est pour l'instant avec, peut être, un peu de pluie → prévoir un vêtement imperméable et une casquette (très pratique notamment pour les porteurs de lunettes)



Matériel :

Prévoir de l'eau

A dimanche dans la joie, l'effort (bah oui quand même) et surtout la bonne humeur

Contact : Hervé BENOIT-CHIEUX 07 60 45 77 27 ffrando@frc.dujura.fr



← <https://ffrando-frc.dujura.fr>

Section FFRANDO Longe-Côte du Foyer Rural de Champvans (39)
Marcher Joyeux, Marcher Curieux, Marcher Sérieux