

Plan du C.A. Marly / Août 2020 - Janvier 2021

Progresser grâce à la régularité et des entraînements de qualité

Date	Entraînements / Compétitions	Durée	Genre	Divers
01.08.2020	STIERENBERGLAUF/SCHWARZSEE 10.0 km / 640m dénivel.		C	FriRun Cup
04.08.2020	Endurance de base Gérine - Sarine - Tuffière	100'	EF	Tuffière
11.08.2020	E 30' + 3 x 300 / r 1', 5x800 / r 1'30", 4x 200/ r 1', retour 25'	100'	PA	Stade du Mouret
12.08.2020	GROUPE E TOUR (tous les jours du 12.08 au 28.10.2020)		C	Détails -> Site internet
18.08.2020	1 x 3.7 km endurance, 1 x 3.7 km (min./ min.), 1 x 3.7 récupération	60'	PA	Tours de Gérine (PM)
21.08.2020	SOIREE POPULAIRE SUR PISTE, BULLE, 5000 m		C	FriRun Cup
25.08.2020	TEST chronométré 14.2km		C	Course de Marly départ 19h00
29-30.08.2020	Camp CA Marly (Gantrisch)			Weekend de trail
01.09.2020	E 25' + piste finlandaise (jeux par équipe) + 20' R	75'	VL	Piste finlandaise
05.09.2020	Rechthaltenlauf 11.0km		C	FriRun Cup
08.09.2020	E 30' + 4x montée du Port + 25' R	90'	PA	Réc. active en descendant
15.09.2020	E 30' (3 x 10' PA / r 5') + 25' R	100'	EF/PA	Ob.Tasberg/Bourguillon/Schürra
20.09.2020	Préalpes trail du Mouret 10km/ 20km/ 30km/ 50km		C	
22.09.2020	E 20' + (CA 30' + 2 x 5' PA / r 5') + 20' R	90'	EF/CA	Arconciel / Senède
29.09.2020	E 20' + 12 x 1' / r 1' + 10' R	55'	CA	Pralettes
06.10.2020	Vieille Crausa-Ependes-Le Mouret-Nesslerera-Tinterin-Pfaffenwil (3x8' CA)	105'	EF/CA	
10.10.2020	Course contre la montre Marsens 6km		C	FriRun Cup
13.10.2020	E 20' + 45' (Bourguillon / Vieille Ville / Escaliers du funiculaire) + 10' R	75'	EF/CA	
20.10.2020	E 20' + 4 x 2' + 4 x 1' + 4 x 45" / r 1' + 10' R	70'	PA	Riedelet / Antiglio
27.10.2020	E 20' + 6 à 8 x le tour des Pralettes/ r 1'30" + 10'R	75'	PA	Pralettes
31.10.2020	Marcheton Givisiez 7.5km / 14.5km		C	
03.11.2020	E 20' + 10 x tour du quartier / r 1' + 15' R	75'	CA	Montiver
10.11.2020	E 20' + 50' + 10' R (Pfaffenwil-Tinterin-Bourguillon-Schürra-Pierrafortscha)	80'	EF/CA	Fartleck
17.11.2020	E 20' + 2' 4' 6' 5' 3' 1' / r 1'30" + 10' R	80'	PA	Pralettes
24.11.2020	Reprise des entraînements en salle	90'		Halle Marly - Cité / 19h00 - 20h30
01.12.2020	Entraînement en salle	90'		Halle Marly - Cité / 19h00 - 20h30
5-6.12.2020	Course de l'Escalade 4.8km / 7.3km		C	
08.12.2020	Entraînement en salle	90'		Halle Marly - Cité / 19h00 - 20h30
12.12.2020	Coupe de Noël Estavayer-le-Lac 5km / 8km		C	FriRun Cup
15.12.2020	Entraînement en salle	90'		Halle Marly - Cité / 19h00 - 20h30
22.12.2020	Entraînement en salle	90'		Halle Marly - Cité / 19h00 - 20h30
02.01.2021	Endurance de base / à 16h00 au départ du parcours mesuré	90'	EF	Bourguillon - Römerswil - Tinterin
05.01.2021	Entraînement en salle	90'		Halle Marly - Cité / 19h00 - 20h30
09.01.2021	Endurance de base / à 16h00, point de départ à définir	90'	EF	Entraînement + Fondue
12.01.2021	Entraînement en salle	90'		Halle Marly - Cité / 19h00 - 20h30
16.01.2021	Cross de guin (sous réserve)		C	
19.01.2021	Entraînement en salle	90'		Halle Marly - Cité / 19h00 - 20h30
23.01.2021	Endurance de base / à 16h00 au départ du parcours mesuré	100'	EF	Rechthalten
26.01.2021	Entraînement en salle	90'		Halle Marly - Cité / 19h00 - 20h30
30.01.2021	Endurance de base / à 16h00 au départ du parcours mesuré	110'	EF	Tuffière
LEGENDE				
EF	endurance fondamentale, pouls inférieur à 80% de votre FC max	<p>Jusqu'au 17.11.2020, RDV à 19h00 aux vestiaires du stade !</p> <p>Bonne fin de saison à tous !</p>		
CA	capacité aérobie, pouls entre 80 et 90% de votre FC max			
PA	puissance aérobie, pouls supérieur à 90% de votre FC max			
VL	travail de vélocité sur 100 à 200 m', attention ce n'est pas du sprint			
C	compétition			
E	échauffement, pouls -75% de votre FC max			
R	retour au calme, pouls -75% de votre FC max			
r	récupération			
PM	Parcours mesuré Gérine (passerelle)			