Plan du C.A. Marly / Août 2026 - Janvier 2027

Date	Entraînements / Compétitions	Durée	Genre	Divers
04.08.2026	E 30' + 5x [1km @Allure de 5km / r 2'] + 15' R	75'	Z4	**Rdv 19h00 au Stade du Mouret**
11.08.2026	E 25' + piste finlandaise (jeux par équipe) + 20' R	75'	Z4/Z5	Piste finlandaise
18.08.2026	1 x 3.7 km endurance, 1.5 x 3.7 km (min.- min.), 0.5 x 3.7 récupération	60'	Z4	Tours de Gérine
21.08.2026	**Soirée populaire sur piste, Bulle - 5000m**		**C**	**FriRun Cup**
25.08.2026	E 25' + 3x 8' montée route du Cousimbert / r 4' + 20' R	90'	Z3-Z4	Rdv **18h30** Parking Oberried
01.09.2026	E 15' + 50' Z2-3 + 15' Z4-5 (fin d'entraînement rapide)	80'	Z2-Z5	Parcours course de Marly
05.09.2026	**Geländelauf Rechthalten - 10km**		**C**	
08.09.2026	Endurance de base Marly - Moncor- Guintzet - Fribourg - Marly	105'	Z2	Guintzet
15.09.2026	E 25' + 8x montée Tentlingen -> chappelle Pierrafortscha + 20' R	80'	Z4/Z5	Réc. active en descendant
19.09.2026	**Course en forêt de Romont - 14.1km**		**C**	**FriRun Cup**
22.09.2026	E 20' + (30' en Z3 + 2 x 10' en Z4 / r 5') + 20' R	105'	Z3	Arconciel / Senède
29.09.2026	E 20' + 12 x 1' en Z4-5 / r 1' en Z1 + 10' R	60'	Z4/Z5	MIC
04.10.2026	**91. Morat-Fribourg - 17.17km**		**C**	
06.10.2026	Endurance régénérative	45'	Z1/Z2	Tour de Marly
10.10.2026	**Chupià Pantè (contre la montre) - 5.9km**		**C**	
13.10.2026	Endurance de base + accélérations sur les ponts et route neuve	105'	Z2/Z4	Tour des 7 ponts de Frg
20.10.2026	E 20' + 3x [(10 x 30" / r 15") / r 3' -> **accél. en Z4 et récup. actif en Z1**] + 10' R	60'	Z4	Pralettes
27.10.2026	E 20' + 10 x tour du quartier / r 1' + 15' R	75'	Z4/Z5	Montiver
03.11.2026	E 20' + 6 à 8 x le tour des Pralettes/ r 1/2 temps de course + 10'R	75'	Z4/Z5	Pralettes
08.11.2026	**Trophée de la Vallée du Flon, Porsel - 12.5km**		**C**	
10.11.2026	E 20' + 4 x 2' + 4 x 1' + 4 x 45" / r 1' + 10' R	70'	Z4/Z5	Riedelet / Antiglio
17.11.2026	E 20' + 50' + 10' R (Pfaffenwil-Tinterin-Bourguillon-Schürra-Pierrafortscha)	80'	Z2/Z4	Fartleck
21.11.2026	**Corrida Bulloise (6km / 8km)**		**C**	**FriRun Cup**
24.11.2026	**Reprise des entraînements en salle**	90'		Marly - Château d'Eau
28.11.2026	Athletic Night CARC Romont			Villaz
01.12.2026	Entraînement en salle	90'		Marly - Château d'Eau
12.12.2026	**Coupe de Noël Estavayer-le-Lac - 8km**		**C**	
15.12.2026	Entraînement en salle	90'		Marly - Château d'Eau
22.12.2026	Entraînement en salle	90'		Marly - Château d'Eau
02.01.2027	Endurance de base / à 15h30 au départ du parcours mesuré	80'		
05.01.2027	Entraînement en salle	90'		Marly - Château d'Eau
09.01.2027	**Cross de Guin / Endurance de base à 15h30 au départ du parcours mesuré**		**C**	
12.01.2027	Entraînement en salle	90'		Marly - Château d'Eau
16.01.2027	Endurance de base / à 15h30 au départ du parcours mesuré	100'		Rechthalten
19.01.2027	Entraînement en salle	90'		Marly - Château d'Eau
23.01.2027	Endurance de base / à 15h30 au stade du Mouret	120'		Tour du Mouret
26.01.2027	Entraînement en salle	90'		Marly - Château d'Eau

	LEGENDE
C	**compétition**
C	**compétition / FriRun Cup**
E	échauffement
R	retour au calme
r	récupération
Genre	voir explications

Mardi = RDV au Stade de la Gérine à 19h00. Bonne saison à tous !

01.08.26 **Marc & Damien**

Niveaux d'endurance	**Z1**	**Z2**	**Z3**	**Z4**	**Z5**
Zone d'intensité	**Intensité très faible**	**Intensité faible**	**Intensité modérée**	**Intensité élevée**	**Intensité maximale**
Règle de parole	Chanter	Bavarder	Parler en phrases complètes	Un échange de mots serré	Plus d'échange de mots
% Fc_{max} (fréquence cardiaque max.)	60-70	70-80	80-90	90-95	95-100
% V_{an} (vitesse capacité anaérobique)	55-70	70-80	80-93	93-103	>103
Métabolisme énergétique primaire	zone aérobique		zone de transition aérobique / anaérobique		zone anaérobique
Effet de l'entraînement primaire	Régénération et développement de la capacité de récupération	Endurance fondamentale et développement de la capacité aérobique	Développement de la puissance aérobique		Capacité anaérobique