

Plan du C.A. Marly / Août 2021 - Janvier 2022

Date	Entraînements / Compétitions	Durée	Genre	Divers
03.08.2021	E 30' + 3 x 400 / r 1', 1x 1200 / r 2', 3 x 400, 1 x 1200, 3 x 200 / r 1', retour 25'	100'	PA	Stade du Mouret
10.08.2021	E 30' + 7 x 800m / r 1/2 temps de course + 25' R	100'	PA	Stade du Mouret
17.08.2021	1 x 3.7 km endurance, 1.5 x 3.7 km (min.- min.), 0.5 x 3.7 récupération	60'	CA	Tours de Gérine
20.08.2021	Soirée populaire sur piste, Bulle - 5000 m		C	FriRun Cup
24.08.2021	Vallée de Gottéron - Alterswil -Tafers - Schönberg	120'	EF	Départ Parking école des Neigles
29.08.2021	Waldlauf Bösinggen - 11.7km		C	FriRun Cup
31.08.2021	E 20' + 2x petite boucle r 2' / 1x grande boucle r 5' / 2x petite boucle	80'	PA	Stersmühle
04.09.2021	Geländelauf Rechthalten - 11km		C	FriRun Cup
07.09.2021	E 30' (3 x 8' PA / r 5') + 25' R	100'	EF	Ob.Tasberg/Bourguillon/Schürra
12.09.2021	Senslerlauf Tafers - 12km		C	FriRun Cup
14.09.2021	E 20' + (CA 30' + 2 x 10' PA) + 20' R	90'	EF/CA	Arconciel / Senède
19.09.2021	Course en forêt Romont - 14.5km		C	FriRun Cup
21.09.2021	E 25' + 8x montée Tentlingen -> chapelle Pierrafortscha + 20' R	80'	EF/PA	Réc. active en descendant
28.09.2021	E 20' + 12 x 1' / r 1' + 10' R	55'	CA	Pralettes
03.10.2021	Morat-Fribourg 17.17km		C	FriRun Cup
05.10.2021	E 45'	45'	EF	Tour de Marly
09.10.2021	Chupia Pantè, Marsens - 5.9km		C	FriRun Cup
12.10.2021	Endurance de base	90'	EF	Tour des 7 ponts de Frg
19.10.2021	E 20' + 4 x 2' + 4 x 1' + 4 x 45" / r 1' + 10' R	70'	PA	Riedelet / Antiglio
23.10.2021	Marchethon Givisiez - 7.5km / 14.5km		C	
26.10.2021	E 20' + Pyramide 3'-6'-9'-6'-3' / r 1/2 temps de course + 10' R	65'	PA	Pralettes
02.11.2021	E 20' + 10 x tour du quartier / r 1' + 15' R	75'	CA	Montiver
07.11.2021	Trophée de la Vallée du Flon, Porsel - 12.6km		C	FriRun Cup
09.11.2021	E 20' + 7 x tour du MIC + 15' R	75'	PA	Marly - MIC
16.11.2021	E 20' + 50' + 10' R (Pfaffenwil-Tinterin-Bourguillon-Schürra-Pierrafortscha)	80'	EF/CA	Fartrack
20.11.2021	Corrida Bulloise		C	
23.11.2021	Reprise des entraînements en salle (à confirmer !)	90'		Marly - Cité
30.11.2021	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité
04-05.12.2021	Course de l'escalade - 4.8km / 7.3km		C	
07.12.2021	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité
11.12.2021	Coupe de Noël Estavayer-le-Lac - 5km / 8km		C	
14.12.2021	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité
18.12.2021	Endurance de base / à 15h30 au départ du parcours mesuré	80'	EF	
21.12.2021	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité
04.01.2022	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité
08.01.2022	Endurance de base / à 15h30 départ à définir	90'	EF	Entraînement + Fondue
11.01.2022	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité
15.01.2022	Endurance de base / à 15h30 au départ du parcours mesuré	100'	EF	Arconciel / Senède
18.01.2022	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité
22.01.2022	Endurance de base / à 15h30 au départ du parcours mesuré	100'	EF	Rechthalten
25.01.2022	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité
29.01.2022	Endurance de base / à 15h30 au départ du parcours mesuré	110'	EF	Tuffière
LEGENDE				
EF	endurance fondamentale, pouls inférieur à 80% de votre FC max	Bonne saison à tous ! 25.07.21 Marc & Damien		
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			