



Horaires des entraînements pour l'hiver 2021/22 du 2 novembre 2021 au 14 avril 2022

Président / Responsable section jeunesse	N'oubliez pas le groupe WhatsApp !
Raphaël Imobersteg 076 / 330 38 84	https://chat.whatsapp.com/E331xStY9T8G9H31pZm2By
Entraînement du lundi (écoliers)	Entraînement du jeudi
Ludovic & Frédéric	Raphaël 076 / 330 38 84
Entraînement du mercredi	Entraînement des Actifs / populaires
Samuel, Frédéric, ...	Marc 079 / 835 13 03

JOUR	CATÉGORIE	HEURES	LIEU	THÈME
Lundi	Ecoliers C (7-9 ans) Ecoliers B (10-11 ans) Ecoliers A (12-13 ans) Cadets (14-17 ans)	18h00 - 18h45	Stade de la Gérine Marly	Ecole de course, endurance, jeux
	Cadets, Juniors, Spécialistes demi-fond	18h15 - 19h30	Centre sportif du Mouret avec le CSLM pour les coureurs	Ecole de course, endurance, petites séries
Mardi	Actifs / Populaires Débutants	19h00 - 20h30	02.-20.11.21 / dès 15.02.22 Stade de la Gérine Marly	Endurance, séries
			23.11.21 – 12.02.22 Salle Marly Cité	Condition physique, coordination & force
Mercredi	Ecoliers (6 (3H) -7 ans)	16h15 - 17h30	Salle Marly Grand-Pré (CO)	Découverte de l'athlétisme
	Ecoliers C / U10 (8-9 ans) Ecoliers B / U12 (10-11 ans)	17h30 - 19h00	Salle Marly Grand-Pré (CO)	Condition physique, coordination, technique
	Actifs, Juniors, Compétition	19h00 – 21h00		
Jeudi	Ecoliers A / U14 (12-13 ans) Cadets U16, U18 (14-17 ans)	17h30 - 19h00	Salle Marly Grand-Pré (CO)	Technique, condition physique, jeux
	Actifs / Juniors M, U20 compétitions	18h30 - 19h00	Echauffement dehors	Technique, condition physique
		19h00 - 20h30	Salle Marly Grand-Pré COA Fribourg-Romand	
Samedi	Actifs / Populaires Débutants	18.12.21- 12.02.22 15h30 - 18h00	Stade de la Gérine Marly	Endurance, séries

Pour les **écoliers B + C**, il est vivement conseillé de participer à un, voire deux entraînements par semaine : l'un sous forme de course en forêt, jeux d'endurance et l'autre sous forme de condition physique, de coordination et de technique.

Pour les **écoliers A** et les **cadets**, il est vivement conseillé de participer à deux entraînements par semaine afin d'améliorer l'endurance, la condition physique, la coordination et les différents gestes techniques de la course, des haies, des sauts et des lancers de ce magnifique sport de l'Athlétisme.

Pour les **juniors** et les **actifs** faisant de la compétition sur la piste : trois entraînements le lundi, le mardi et le jeudi sont vivement conseillés, on n'a rien sans rien.

Votre entraîneur et responsable de la section Jeunesse du CA Marly
Raphaël Imobersteg