

# Plan du C.A. Marly / Février - Juillet 2022

Date	Entraînements / Compétitions	Durée	Genre	Divers
01.02.2022	Entraînement en salle / dehors à 19h00 à l'entrée de la salle Marly cité.	90'		Marly-Cité
05.02.2022	Endurance de base / à 15h30 au départ du parcours mesuré	100'	EF	Mouret- Bois d'Amont-Arconciel
08.02.2022	Entraînement en salle / dehors à 19h00 à l'entrée de la salle Marly cité.	90'		Marly-Cité
13.02.2022	<b>Cross de la Gérine 8.5km - dimanche à 11h00</b>		<b>C</b>	<b>80ans CA Marly</b>
15.02.2022	Entraînement en salle / dehors à 19h00 à l'entrée de la salle Marly cité.	90'		Marly-Cité
19.02.2022	Endurance de base / à 15h30 au stade du Mouret	120'	EF	Parcours balisé Tour du Mouret
22.02.2022	Entraînement en salle / dehors à 19h00 à l'entrée de la salle Marly cité.	90'	EF	Marly-Cité
26.02.2022	Endurance de base / à 15h30 au départ du parcours mesuré	120'	EF	Parc. des Eaux-Grangeneuve
27.02.2022	<b>10km DE PAYERNE</b>		<b>C</b>	
01.03.2022	E 20' + 10 x 500m env. avec montée Hauser / réc. active descente	75'	PA	Chemin Fleuri
08.03.2022	E 20' + 60' + 20' R (Pfaffenwil-Sterismühle-Nesslerer-Praroman-Ependes)	110'	EF/CA	Fartleck
15.03.2022	E 25' + 4 x 1 tour des Pralettes / r 2' + 4 x 1' / r 1' + 2 x 1 tour des Pralet.10' R	80'	PA	Pralettes
19.03.2022	<b>Kerzerslauf</b>		<b>C</b>	<b>FriRun CUP</b>
22.03.2022	E 25' + 7x montée / réc. active descente + 10' R	65'	CA	Montée Ancienne Papeterie
29.03.2022	E 25' + 2x 1' + 2x 2' + 2x 1' + 2x 2' + 2x 1' / r 1' + r 15'	65'	EF	Villars-sur-Marly
02.04.2022	<b>HEITENRIEDER LAUF 10.2 km</b>		<b>C</b>	<b>FriRun CUP</b>
05.04.2022	E 20' + 12 x 1' / r 1' + 10' R	60'	PA	Gérine 3 x 3.7km PM
10.04.2022	<b>Course en forêt Bulle - Relais</b>		<b>C</b>	<b>FriRun CUP</b>
12.04.2022	E 30' + 8 x boucle Sterismuehle / r 2' + 20' R	90'	PA	Vieille Crausa-Sterismühle
19.04.2022	E 30' + (7 x 200 + 6 x 400) r active 100 m + 30' R	90'	PA	Stade Le Mouret
26.04.2022	E 30' + 3 x 10' CA / r 5' + 25' R	95'	EF/CA	Obere Tasberg
01.05.2022	<b>SENSLER FRUEHLINGSLAUF 12.6 km</b>		<b>C</b>	
03.05.2022	E 20' + 40' fartleck (10 x 2' r 2') + 20' R	80'	PA	Sarine-Hauterive + retour
10.05.2022	E 30' + 3 x 400 / r 1', 1x 1200 / r 2', 3 x 400, 1 x 1200, 3 x 200 / r 1', 25' R	100'	EF	Stade Le Mouret
13-15.05.2022	<b>CAMP CA MARLY</b>			<b>Zuchwil</b>
17.05.2022	1 x Tour de la Gérine + diagonales terrain de foot	50'	EF/VL	Tour de la Gérine + accel.
20.05.2022	<b>Meeting Le Mouret - Course populaire</b>		<b>C</b>	<b>80ans CA Marly</b>
24.05.2022	Course de Marly , 14km	80'	EF	
26.05.2022	<b>Course des 3 ponts Broc</b>		<b>C</b>	
31.05.2022	E 30' + 5x300m / r 1', 2x1000m / r 2', 5x300m / r 1' + 25' R	90'	PA	Stade Le Mouret
03.06.2022	<b>A travers Cugy - 10.7km</b>		<b>C</b>	
07.06.2022	E 25' + 3 x (5 x 45"/45" r) / 2' r entre les séries + 15' R	60'	PA	Gérine / départ passerelle milieu
10.06.2022	<b>A TRAVERS SALES 8.03 km</b>		<b>C</b>	<b>FriRun CUP</b>
14.06.2022	E 30' - 2x (5 x 400m / r 45") r 3' + 20' R	80'	PA	Piste finlandaise
15.06.2022	<b>Course de Matran - 9.9km</b>		<b>C</b>	
19.06.2022	<b>Neirivue - le Moléson - 10.6km</b>		<b>C</b>	
21.06.2022	Lac Noir - Untere Euschels - Brecca - Wälschi Ripa - Lac Noir	90'	EF	<b>Parking Gypsera 19h00</b>
28.06.2022	E 30' + 5-7x 1000m / r 2' + 25' R	90'	PA	Stade Le Mouret
05.07.2022	Vallée de Gottéron - Alterswil - Tafers - Schönberg	120'	EF/PA	Départ Parking école des Neigles
12.07.2022	E 25' + piste finlandaise (jeux par équipe) + 20' R	75'	VL	Piste finlandaise
19.07.2022	Entraînement à la Berra / <b>départ Crau Rappo à 18h30</b>	120'	EF	<b>Cousimbert / Berra</b>
26.07.2022	E 30' + 5km rythme (chapelle Pierrafortscha -> descente gérine)	60'	CA	Pierrafortscha
01.08.2022	<b>STIERENBERGLAUF 9.7 km</b>		<b>C</b>	<b>FriRun CUP</b>

## LEGENDE

EF	endurance fondamentale, pouls inférieur à 80% de votre FC max	<p><b>Mardi = RDV au Stade de la Gérine à 19h00. Bonne saison à tous !</b></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	
<b>C</b>	<b>compétition</b>	
<b>C</b>	<b>compétition / FriRun Cup</b>	
E	échauffement, pouls -75% de votre FC max	
R	retour au calme, pouls -75% de votre FC max	
r	récupération	