

Plan du C.A. Marly / Août 2022 - Janvier 2023

Date	Entraînements / Compétitions	Durée	Genre	Divers
02.08.2022	E 10' + 30-40' EF + 10' R	60'	PA	Parc.des Eaux-(St-Apolline)-Frg
09.08.2022	E 30' + 3 x 300 / r 1', 1x 2000 / r 3', 3 x 300, 1 x 2000, 4 x 300, retour 25'	100'	PA	Stade du Mouret
16.08.2022	E 30' + 3 x 300 / r 1', 5x800 / r 1'30", 4x 200/ r 1', retour 25'	100'	PA	Stade du Mouret
23.08.2022	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
26.08.2022	Soirée populaire sur piste, Bulle - 5000 m		C	FriRun Cup
30.08.2022	Endurance de base Gérine - Sarine - Tuffière	100'	EF	Tuffière
03.09.2022	Geländelauf Rechthalten - 11km		C	FriRun Cup
06.09.2022	E 20' + 2x petite boucle r 2' / 1x grande boucle r 5' / 2x petite boucle	80'	PA	Stersmühle
13.09.2022	E 20' + (CA 30' + 2 x 5' PA / r 5') + 20' R	90'	EF/CA	Arconciel / Senède
18.09.2022	Préalpes Trail du Mouret / Course en forêt - Romont		C	
20.09.2022	E 25' + 8x montée Tentlingen -> chapelle Pierrafortscha + 20' R	80'	EF/PA	Réc. active en descendant
27.09.2022	E 20' + 12 x 1' / r 1' + 10' R	55'	CA	Pralettes
02.10.2022	Morat-Fribourg 17.17km		C	FriRun Cup
04.10.2022	E 45' + 10 x 100m piste	60'	EF/VL	Tour de Marly
08.10.2022	Chupià Pantè, Marsens - 5.9km		C	FriRun Cup
11.10.2022	Endurance de base + accélérations sur les ponts	90'	EF/PA	Tour des 7 ponts de Frg
18.10.2022	E 20' + Pyramide 3'-6'-9'-6'-3' / r 1/2 temps de course + 10' R	65'	PA	Pralettes
25.10.2022	E 20' + 4 x 2' + 4 x 1' + 4 x 45" / r 1' + 10' R	70'	PA	Riedelet / Antiglio
29.10.2022	Marchethon Givisiez 7.5km / 14.5km		C	
01.11.2022	E 20' + 6 à 8 x le tour des Pralettes/ r 1'30" + 10'R	75'	PA	Pralettes
06.11.2022	Trophée de la Vallée du Flon, Porsel		C	FriRun Cup
08.11.2022	E 20' + 10 x tour du quartier / r 1' + 15' R	75'	CA	Montiver
12.11.2022	Corrida d'octodure - Martigny		C	
15.11.2022	E 20' + 50' + 10' R (Pfaffenwil-Tinterin-Bourguillon-Schürra-Pierrafortscha)	80'	EF/CA	Fartleck
19.11.2022	Corrida Bulloise (6km / 8km)		C	
22.11.2022	Reprise des entraînements en salle	90'		Halle Marly - Cité / 19h00 - 20h30
29.11.2022	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité
03.12.2022	Course de l'escalade		C	
06.12.2022	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité
10.12.2022	Course de Noël - Sion		C	
13.12.2022	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité
20.12.2022	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité
07.01.2023	Endurance de base / à 15h30 au départ du parcours mesuré	80'	EF	
10.01.2023	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité
14.01.2023	Endurance de base / à 15h30 au départ du parcours mesuré	100'	EF	Arconciel / Senède
17.01.2023	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité
21.01.2023	Endurance de base / à 15h30 au départ du parcours mesuré	100'	EF	Rechthalten
24.01.2023	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité
28.01.2023	Endurance de base / à 15h30 au départ du parcours mesuré	110'	EF	Tuffière
31.01.2023	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité

LEGENDE

EF	endurance fondamentale, pouls inférieur à 80% de votre FC max
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

Bonne saison à tous !

31.07.22

Marc & Damien