

Plan du C.A. Marly / Février - Juillet 2024

Date	Entraînements / Compétitions	Durée	Genre	Divers
03.02.2024	Endurance de base / à 15h30 au stade du Mouret (10' en Z1, 110' Z2)	120'	Z1/Z2	Parc. des Eaux-Grangeneuve
06.02.2024	Entraînement en salle	90'	-	Marly-Cité
10.02.2024	Endurance de base / à 15h30 au stade du Mouret (10' en Z1, 110' Z2)	120'	Z1/Z2	Parcours balisé Tour du Mouret
13.02.2024	Entraînement en salle	90'	-	Marly-Cité
17.02.2024	TEST chronométré (Gérine 8.5 km ou Pierrafortscha 8.7 km)	90'	C	Course interne, 15h30
20.02.2024	E 10' en Z1 + 70' en Z2 (accél. route neuve et pont de Pérolles en Z4)	90'	Z1/Z2	Tour de la Basse-Ville
24.02.2024	Cross de Farvagny 7.0km / 6.0km / 5.0km		C	FriRun Cup
27.02.2024	E [5' en Z1 + 10' en Z2] + 6 x 1' en Z4 / r 2' en Z2 + R 15' en Z1	45'	Z1-Z4	Villars-sur-Marly (Fartleck)
03.03.2024	10km de Payerne		C	
05.03.2024	E 20' en Z2 + 10 x 500m en Z4 / r en Z1 + R 10' en Z1	75'	Z4	Chemin Fleuri (montée Hauser)
12.03.2024	E 15' en Z1-2 + [3' / r 2' + 2' / r 1'20" + 1' / r 45" + 45" / r 30" + 30" / r 20" + 1' / r 45" + 45" / r 30" + 30" / r 20" (accél. en Z4-5 et récup. en Z1)] + R 10' en Z1	55'	Z4-Z5	Pralettes (Intervalles descendants)
16.03.2024	Kerzerslauf 15km		C	
19.03.2024	Endurance de base en Z1-Z2 (Montée des escaliers en Z4)	80'	Z1-Z4	Tour des escaliers Fribourg
26.03.2024	Endurance de base (E 10' en Z1 + 70' en Z2)	80'	Z1/Z2	Sterstmühle-Praroman-Ependes
02.04.2024	E 5' en Z1 + 45' en Z2 + 10' en Z3 (fin d'entraînement rapide)	60'	Z1-Z3	Pfaffenwil-Bourguillon-Schürra
06.04.2024	42. Heitenriederlauf 10.2km		C	FriRun Cup
09.04.2024	1km en Z1 + 2km en Z2 + 8x [0.6km @Allure 5km / r 0.1km en Z1] + 3km en Z1	70'	Z4	Tour de la Gérine
14.04.2024	Course en relais en forêt Bulle 6km		C	
16.04.2024	E 30' en Z1-2 + [200m + 400m + 600m + 800m + 800m + 600m + 400m + 200m / r 200m (accél. en Z4-5 et récup. en Z1)] + R 25' en Z1	80'	Z4-Z5	Stade le Mouret
23.04.2024	Endurance de base (E10' en Z1 + 110' en Z2)	120'	Z1/Z2	St. Silvester - Bonnefontaine
28.04.2024	Sensler Frühlingslauf 12.2km		C	FriRun Cup
30.04.2024	E 30' en Z1-2 + 8 x boucle Sterstmühle en Z4 / r 2' + R 20' en Z1	90'	Z4	Sterstmühle par la vielle crausa
07.05.2024	E 10' en Z1 + 35' en Z3	45'	Z3	Tour de Marly
14.05.2024	E 25' en Z1-2 + 12' accél. + r 10' en Z1-2 + 10' accél. + r 8' en Z1-2 + 8' accél. + R 20' en Z1-2	95'	Z1-Z5	Accél. Obere Tasberg
21.05.2024	E 20' en Z1 + 7 x [4' en Z3-4 / r 2' en Z1] + R 20'	80'	Z3-Z4	Sarine-Hauterive + retour
24.05.2024	Mat'Run 9km		C	FriRun Cup
24-26.05.2024	CAMP CA Marly			Macolin
28.05.2024	Régénération en Z1	45'	Z1	Tour de la Gérine + accél. Terrain
04.06.2024	Lac Noir - Schwyberg - La Patta - La Balisaz - Lac Noir	105'	Z1-Z2	Parking Gypsera 19h00
07.06.2024	A Travers Cugy 11km		C	
11.06.2024	E 30' en Z1 + 2x [5 x 400m en Z4 / r 45"] r 3' + R 20'	80'	Z4	Piste finlandaise
14.06.2024	Course A travers Sâles 8.0km		C	FriRun Cup
16.06.2024	Neirvue - Le Moléson Course de montagne 10.3km		C	
18.06.2024	E 10' en Z1 + 85' en Z2 (vallée du gottéron en Z3-Z4) + R 10' en Z1	105'	Z1-Z2	Vallée du Gottéron
25.06.2024	E 25' en Z1 + 10x 30" en Z5 / r 1'30" en Z1 + R 20' en Z1	65'	Z5	alentours de Marly
02.07.2024	E 30' en Z1 + [12' + 6' + 3' en Z4 / r 5' en Z1] + R 25' en Z1	90'	Z4	Gérine ou Stade du Mouret
09.07.2024	E 30' en Z1 + 5km rythme (chapelle Pierrafortscha -> descente gérine) en Z4 + R 10' en Z1	60'	Z4	Pierrafortscha
16.07.2024	Entraînement à la Berra	120'	Z1-Z2	Crau Rappo 15h30
23.07.2024	E 30' en Z1 + [5x 300m / r 1' + 2x 1000m / r 2' + 5x 300m / r 1' (accél. en Z4-5)] + R 25' en Z1	90'	Z4-Z5	Stade le Mouret
30.07.2024	E 10' en Z1 + 50' en Z2	75'	Z1-Z2	Parc. des Eaux (St-Apolline)-Fribourg
01.08.2024	Stierenberglauf 10.0km +670mD		C	FriRun Cup

LEGENDE			
C	compétition	Mardi = RDV au Stade de la Gérine à 19h00. Bonne saison à tous !	
C	compétition / FriRun Cup		
E	échauffement		
R	retour au calme		
r	récupération		
Genre	voir explications	01.02.24	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 anaérobie)	55-70	70-80	80-93	93-103	>103
Métabolisme énergétique primaire	zone aérobie		zone de transition aérobie / anaérobie		zone anaérobie
Effet de l'entraînement primaire	Régénération et développement de la capacité de récupération	Endurance fondamentale et développement de la capacité aérobie	Développement de la puissance aérobie		Capacité anaérobie