

Plan du C.A. Marly / Août 2024 - Janvier 2025

Date	Entraînements / Compétitions	Durée	Genre	Divers
06.08.2024	E 30' + Pyramide [600m - 800m - 1'000m - 1'2000m - 1'000m - 800m - 600m] + 25' R (≤ 800m r 1'30" / > 800m r 2'30")	95'	Z4/Z5	Stade le Mouret
13.08.2024	Endurance de base Gérine - Sarine - Tuffière	100'	Z2	Tuffière
20.08.2024	E 25' + piste finlandaise (jeux par équipe) + 20' R	75'	Z4/Z5	Piste finlandaise
23.08.2024	Soirée populaire sur piste, Bulle - 5000m		C	FriRun Cup
27.08.2024	E 15' + 50' Z2-3 + 15' Z4-5 (fin d'entraînement rapide)	80'	Z2-Z5	Parcours course de Marly
03.09.2024	E 20' + 2x petite boucle r 2' / 1x grande boucle r 5' / 2x petite boucle	80'	Z4	Stersmühle
07.09.2024	Geländelauf Rechthalten - 11km		C	FriRun Cup
10.09.2024	Endurance de base Marly - Moncor - Guintzet - Bourguillon - Marly	90'	Z2	Guintzet
15.09.2024	Course en forêt de Romont - 14.1km		C	
17.09.2024	E 25' + 8x montée Tentlingen -> chapelle Pierrafortscha + 20' R	80'	Z4/Z5	Réc. active en descendant
24.09.2024	E 20' + (30' en Z3 + 2 x 10' en Z4 / r 5') + 20' R	95'	Z3/Z4	Arconciel / Senède
01.10.2024	E 20' + 12 x 1' en Z4-5 / r 1' en Z1 + 10' R	60'	Z4/Z5	MIC
06.10.2024	90. Morat-Fribourg - 17.17km		C	FriRun Cup
08.10.2024	Endurance régénérative	45'	Z1/Z2	Tour de Marly
12.10.2024	Chupia Pantè (contre la montre) - 5.9km		C	
15.10.2024	Endurance de base + accélérations sur les ponts et route neuve	90'	Z2/Z4	Tour des 7 ponts de Frg
22.10.2024	E 20' + 3x [(10 x 30" / r 15") / r 3' -> accél. en Z4 et récup. actif en Z1] + 10' R	60'	Z4	Pralettes
29.10.2024	E 20' + 10 x tour du quartier / r 1' + 15' R	75'	Z4/Z5	Montiver
03.11.2024	Trophée de la Vallée du Flon, Porsel - 12.5km		C	FriRun Cup
05.11.2024	E 20' + 6 à 8 x le tour des Pralettes/ r 1'30" + 10'R	75'	Z4/Z5	Pralettes
09.11.2024	Corrida d'Octodure Martigny (5.3km / 7.175km)		C	
12.11.2024	E 20' + 50' + 10' R (Pfaffenwil-Tinterin-Bourguillon-Schürra-Pierrafortscha)	80'	Z2/Z4	Fartleck
16.11.2024	Corrida Bulloise (6km / 8km)		C	
19.11.2024	Reprise des entraînements en salle	90'		Marly - Cité (evtl. Château d'Eau)
26.11.2024	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité (evtl. Château d'Eau)
30.11.2024	Athletic Night FSG Sâles			Sâles
03.12.2024	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité (evtl. Château d'Eau)
10.12.2024	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité (evtl. Château d'Eau)
14.12.2024	Coupe de Noël Estavayer-le-Lac - 8km		C	
17.12.2024	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité (evtl. Château d'Eau)
04.01.2025	Endurance de base / à 15h30 au départ du parcours mesuré	80'		
07.01.2025	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité (evtl. Château d'Eau)
11.01.2025	Endurance de base / à 15h30 au départ du parcours mesuré	100'		Mouret- Bois d'Amont-Arconciel
14.01.2025	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité (evtl. Château d'Eau)
18.01.2025	Endurance de base / à 15h30 au départ du parcours mesuré	100'		Rechthalten
21.01.2025	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité (evtl. Château d'Eau)
25.01.2024	Endurance de base / à 15h30 au départ du parcours mesuré	110'		Tuffière
28.01.2025	Entraînement en salle	90'		Marly - Cité (evtl. Château d'Eau)

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	01.08.24	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