

# Plan du C.A. Marly / Février - Juillet 2026

Date	Entraînements / Compétitions	Durée	Genre	Divers
31.01.2026	Endurance de base / à 15h30 (10' en Z1, 110' Z2)	120'	Z1/Z2	Parc. des Eaux-Grangeneuve
03.02.2026	Entraînement en salle	90'	-	Château-d'eau
08.02.2026	<b>Cross de Farvagny 7.0km / 6.0km / 5.0km</b>		<b>C</b>	<b>FriRun Cup</b>
10.02.2026	Entraînement en salle	90'	-	Château-d'eau
14.02.2026	Endurance de base / à 15h30	80'	C	Parcours Course de Marly
17.02.2026	Entraînement en salle	90'	-	Château-d'eau
22.02.2026	<b>TEST chronométré (Gérine 8.5 km ou Pierrafortscha 8.7 km)</b>	90'	<b>C</b>	<b>Course interne, 12h00</b>
24.02.2026	E 20' + 2x [(10 x 30" / r 30") / r 3' -> accél. en Z4 et récup. actif en Z1] + 10' R	60'	Z2/Z4	Pralettes
01.03.2026	<b>10km de Payerne</b>		<b>C</b>	
03.03.2026	Tour des escaliers de Fribourg (Montée des escaliers en Z4)	60'	Z1-Z4	<b>Rdv 18h50 au Parking des Neigles</b>
10.03.2026	E 20' en Z1-2 + 6x Tour du Bel-Air / r 1'30" (accél. en Z4-5 et récup. en Z1) + R 10' en Z1	60'	Z4-Z5	Bel-Air
15.03.2026	<b>Bösingerlauf 10km</b>		<b>C</b>	<b>FriRun Cup</b>
17.03.2026	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)
21.03.2026	<b>Kerzerslauf 15km</b>		<b>C</b>	
24.03.2026	Marly - Port - Pont de la Glâne - Fribourg - Marly	60'	Z1/Z2	Endurance de base
28.03.2026	<b>Heitenriederlauf 10.2km</b>		<b>C</b>	<b>FriRun Cup</b>
31.03.2026	Endurance de base (E 10' en Z1 + 70' en Z2)	80'	Z1/Z2	Stersmühle-Prroman-Ependes
07.04.2026	1xTour de la Gérine en Z1-2 + 8x [0.6km @Allure 5km / r 45" en Z1] + 1xTour de la Gérine en Z1	70'	Z4	Tour de la Gérine
14.04.2026	E 30' en Z1-2 + [200m + 400m + 600m + 800m + 800m + 600m + 400m + 200m / r 200m (accél. en Z4-5 et récup. en Z1)] + R 15' en Z1	70'	Z4-Z5	<b>Rdv 19h00 au Stade du Mouret</b>
19.04.2026	<b>Course en relais en forêt Bulle 6km</b>		<b>C</b>	
21.04.2026	E 30' en Z1-2 + 8 x boucle Stersmühle en Z4 / r 2' + R 20' en Z1	90'	Z4	Stersmühle par la vieille crausa
26.04.2026	<b>Sensler Frühlingslauf 12.2km</b>		<b>C</b>	<b>FriRun Cup</b>
28.04.2026	E 30' en Z1 + [12' + 6' + 3' en Z4 / r 5' en Z1] + R 25' en Z1	80'	Z4	Tour de la Gérine
05.05.2026	E 20' en Z1 + 7 x [4' en Z3-4 / r 2' en Z1] + R 20'	80'	Z3-Z4	Sarine-Hauterive + retour
12.05.2026	E 20' en Z1 + 6 x [montée grotte en Z4-5 / r active] + R 20'	80'	Z4-Z5	Stersmühle
14.05.2026	<b>Course des 3 ponts Broc 10km</b>		<b>C</b>	<b>FriRun Cup</b>
15-17.05.2026	<b>CAMP CA Marly</b>			
19.05.2026	Régénération en Z1	45'	Z1	Tour de la Gérine + accél. Terrain
26.05.2026	Endurance de base (E10' en Z1 + 110' en Z2)	120'	Z1/Z2	St. Silvester - Bonnefontaine
02.06.2026	Lac Noir - Schwyberg - La Patta - La Balisaz - Lac Noir	105'	Z2-Z3	<b>Parking Gypsera 19h00</b>
05.06.2026	<b>A Travers Cugy 11km</b>		<b>C</b>	<b>FriRun Cup</b>
09.06.2026	E 30' en Z1 + [5x 300m / r 1' + 2x 1000m / r 2' + 5x 300m / r 1' (accél. en Z4-5)] + R 15' en Z1	80'	Z4-Z5	<b>Rdv 19h00 au Stade du Mouret</b>
12.06.2026	<b>Course A travers Sâles 8.0km</b>		<b>C</b>	
16.06.2026	E 30' en Z1 + 2x [5 x 400m en Z4 / r 45"] r 3' + R 20'	80'	Z4	Piste finlandaise
21.06.2026	<b>Neirivue - Le Moléson Course de montagne 10.3km</b>		<b>C</b>	
23.06.2026	E 30' + (7 x 200 + 6 x 400) r active 100 m + R 15' en Z1	75'	Z4-Z5	<b>Rdv 19h00 au Stade du Mouret</b>
26-28.06.2026	<b>Sortie des actifs - Vosges</b>			<b>Trail de la Vallée des Lacs</b>
30.06.2026	E 30' en Z1 + 5km rythme (chapelle Pierrafortscha -> descente gérine) en Z4 + R 10' en Z1	60'	Z4	Pierrafortscha
07.07.2026	E 10' en Z1 + 85' en Z2 (vallée du gottéron en Z3-Z4) + R 10' en Z1	105'	Z1-Z2	Vallée du Gottéron
14.07.2026	Entraînement à la Berra	120'	Z1-Z2	<b>Départ Crau Rappo 18h30</b>
21.07.2026	Marly - Bois d'église - Observatoire - Monteynan - Hauterive - Marly	80'	Z1-Z2	
28.07.2026	E 10' en Z1 + 50' en Z2	75'	Z1-Z2	Parc. des Eaux (St-Apolline)-Fribourg
01.08.2026	<b>Stierenberglauf 10.0km +670mD</b>		<b>C</b>	<b>FriRun Cup</b>

LEGENDE			
C	compétition	<b>Mardi = RDV au Stade de la Gérine à 19h00. Bonne saison à tous !</b>	
C	compétition / FriRun Cup		
E	échauffement		
R	retour au calme		
r	récupération		
Genre	voir explications	31.01.26	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 <sub>max</sub> (fréquence cardiaque max.)	60-70	70-80	80-90	90-95	95-100
% V <sub>an</sub> (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