



CLUB ATHLETIQUE FRIBOURG
PLANNING GENERAL DES ENTRAINEMENTS D'ETE

PLAN DES ENTRAINEMENTS OFFICIELS (ECOLIERS ; CADETS ; JUNIORS ; ACTIFS)							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Groupe 5 (Ecole d'athlétisme) <i>Poussins (6-7 ans)</i> <i>Ecoliers C (8-9 ans)</i>			Stade 17h30-19h00 <i>Pause durant les vacances scolaires</i>		Stade 17h30-19h00 <i>Pause durant les vacances scolaires</i>		
Groupe 4 (écoliers) <i>Ecoliers B (10-11 ans)</i> <i>+ écoliers C avancés</i>			Stade 17h30-19h00 <i>Pause durant les vacances scolaires</i>		Stade 17h30-19h00 <i>Pause durant les vacances scolaires</i>		
Groupe 3 (jeunesse) <i>Ecoliers A (12-13 ans)</i> <i>Cadets A+B (14-17 ans)</i>	Technique / Sprint Stade 17h30-19h15		Technique / Sprint Stade 17h30-19h15		Technique / VMA Stade 17h30-19h15		
Groupe 2 (multiple) <i>Juniors (18-19 ans)</i> <i>Actifs (20 ans et plus)</i>	Technique / Sprint Stade 17h30-19h15		Technique / Sprint Stade 17h30-19h15		Technique / VMA Stade 17h30-19h15		

PLAN D'ENTRAINEMENT DU GROUPE 1 (PERFORMANCE / COMPETITION)							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Groupe 1 « sprint / haies » selon plan spécifique <i>Resp. : Pierre Marro</i> <i>sprint court/haies</i> <i>Stéphanie Möckli</i> <i>sprint long</i>	Sprint Stade <i>Selon plan</i>	Musculation TC Training <i>Selon plan</i>	Technique/Sprint Stade 17h30-19h15		Travail spécifique Stade 17h30-19h15	Travail spécifique (ou compétition) Stade <i>Selon plan</i>	
Groupe 1 « demi-fond » selon plan spécifique <i>Resp. : Frédéric Dumas</i>	Condition physique Force spécifique Stade 17h30-19h15		Travail spécifique Stade ou autre lieu 17h30-19h15	Endurance Individuel	Vitesse Stade 17h30-19h15	Travail spécifique (ou compétition) Stade <i>Selon plan</i>	Endurance Individuel