



CLUB ATHLETIQUE FRIBOURG
PLANNING GENERAL DES ENTRAINEMENTS D'HIVER (SAISON 2013-2014)

ECOLE D'ATHLETISME : 6-11 ANS (Poussins, Ecoliers C, Ecoliers B)							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Les entraînements d'athlétisme s'adressent actuellement aux seuls enfants qui ont <u>débuté l'école primaire (6½ ans)</u> . <i>Participation à 1 entraînement/semaine et à 2 compétitions/année (1 course ou cross et 1 meeting) obligatoire !</i>						
Groupe 5 (Ecole d'athlétisme) <i>Ecoliers C (U10) / Ecoliers D (U8)</i> <i>Années 2005 à 2007</i> Resp.: Stéphanie Möckli Catherine Scheder			Course/technique Vignettaz (int./ext.) 17h15-18h45 <i>Pause durant les vacances scolaires</i>				
Groupe 4 (Ecole d'athlétisme) <i>Ecoliers B (U12)</i> <i>Années 2003 + 2004</i> Resp.: Stéphanie Möckli Catherine Scheder			Course/technique Vignettaz (int./ext.) 17h15-18h45 <i>Pause durant les vacances scolaires</i>		Endurance Vignettaz (ext.) 17h30-19h00 <i>Pause durant les vacances scolaires</i>		

ECOLIERS A : DES 12 ANS ACTIFS – JUNIORS - CADETS : DES 14 ANS							
Groupe 3 (course/saut/lancer) <i>Ecoliers A (U14)</i> <i>Années 2001 + 2002</i> Resp.: Claudia Wasserfallen Beat Wolf	Condition physique Vignettaz (ext./int.) 18h00-20h00		Technique Vignettaz (int./ext.) 18h30-20h15		Endurance / VMA Vignettaz (ext.) 17h30-19h00 Stade (dès janvier) 17h30-19h00		
Groupe 2 (course/saut/lancer) <i>Cadets A+B (14-17 ans)</i> <i>Juniors (18-19 ans)</i> <i>Actifs (20 ans et plus)</i> Resp.: Michael Scheder Beat Wolf	Condition physique Vignettaz (ext./int.) 18h00-20h00		Technique Vignettaz (int./ext.) 18h30-20h15		Endurance / VMA Vignettaz (ext.) 17h30-19h00 Stade (dès janvier) 17h30-19h00		



CLUB ATHLETIQUE FRIBOURG
PLANNING GENERAL DES ENTRAINEMENTS D'HIVER (SAISON 2013-2014)

GROUPES DE PERFORMANCE (cadets-juniors-actifs / pratique ciblée de l'athlétisme)							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Groupe 1a « sprint » selon plan spécifique <i>Resp. : Laurence Chassot</i>	Condition physique* Vignettaz 18h00-20h00	Musculation* TC Training/domicile Selon plan	Technique générale Vignettaz 18h30-20h15	Travail spécifique Salle St-Léonard 20h00-22h00	VMA Vignettaz / Stade 17h30-19h00		
Groupe 1b « haies courtes » selon plan spécifique <i>Resp. : Pierre Marro</i>	Condition physique Vignettaz 18h00-20h00	Musculation* TC Training/domicile Selon plan	Haies/Technique Aigle : 16h00-20h00 Technique générale Vignettaz : 18h30-20h15	Travail spécifique Salle St-Léonard 20h00-22h00	VMA Vignettaz / Stade 17h30-19h00		
Groupe 1c « sprint long » selon plan spécifique	Endurance Vignettaz/Individuel Selon plan	Musculation* TC Training/domicile Selon plan	Travail spécifique Stade : 18h15-19h45 Vitesse Vignettaz : 18h30-20h15	Cond. phys. /Vitesse En alternance Salle St-Léonard Selon plan	VMA Vignettaz / Stade 17h30-19h00	Travail spécifique Stade 10h30-12h30	
Groupe 1d « demi-fond » Gilles/Atakelti selon plan spécifique <i>Resp. : Frédéric Dumas</i>	Endurance Individuel/Vignettaz Selon plan	Travail spécifique Stade Selon plan	Endurance longue Individuel/Vignettaz Selon plan	Cond. physique Salle St-Léonard Selon plan		Travail spécifique Stade ou autre lieu 10h30-12h30	Force TC Selon plan
Groupe 1d « demi-fond » Vero/Khaoula/Matteo selon plan spécifique <i>Resp. : Frédéric Dumas</i>	Endurance Individuel/Vignettaz Selon plan	Renforcement* Domicile Selon plan	Travail spécifique Stade : 18h15-19h45 Technique/Vitesse Vignettaz : 18h30-20h15	Cond. phys. /Vitesse* En alternance Salle St-Léonard Selon plan	Endurance/VMA Vignettaz / Stade 17h30-19h00	Travail spécifique Stade ou autre lieu 10h30-12h30	

* **Entraînements facultatifs pour les cadets/tes B (obligatoires pour les plus âgés)**