

Cadre fribourgeois d'athlétisme - Planification des entrainements

Saison 2020-2021

Remarque générale :

En raison de la situation sanitaire actuelle et des mesures en vigueur, des adaptations de la planification ne sont pas à exclure.

Cadre de lancer

Date	Lieu	Thème	Remarque
Samedi 21 novembre 2020	Salle du Brunnenhof	Préparation physique	
Samedi 19 décembre 2020	Salle du Brunnenhof	Préparation physique + mise en place technique	
Samedi 30 janvier 2021*	Salle du Brunnenhof	Technique générale	
Samedi 13 février 2021*	Salle du Brunnenhof	Technique spécifique, préparation CS	
Samedi 13 mars 2021	Stade St-Léonard ou salle du Brunnenhof	Technique générale	Lieu adapté en fonction de la météo
Samedi 24 avril 2021	Stade St-Léonard	Technique générale	

* Le calendrier des compétitions étant encore incertain, ces dates pourraient être modifiées.

PS1 : Certains entrainements du jeudi soir seront ouverts aux athlètes du cadre. Ils se dérouleront à Marly.

Cadre de saut

Date	Lieu	Thème	Remarque
Samedi 21 novembre 2020	Belfaux	Préparation physique	
Samedi 19 décembre 2020	Belfaux	Travail de course et école de saut	
Samedi 30 janvier 2021*	Aigle, CMC	Technique de course d'élan	Pointes spéciales requises
Samedi 13 février 2021*	Aigle, CMC	Technique de franchissement	Pointes spéciales requises
Samedi 13 mars 2021	Stade St-Léonard	Travail de course et école de saut	
Samedi 24 avril 2021	Stade St-Léonard	Technique de course d'élan	

** Le calendrier des compétitions étant encore incertain, ces dates pourraient être modifiées.*

Cadre de haies

Date	Lieu	Thème	Remarque
Mercredi 25 novembre 2020	Stade St-Léonard	-	Salle du Jura en cas de mauvais temps
Mercredi 9 décembre 2020	Stade St-Léonard	-	Salle du Jura en cas de mauvais temps
Mercredi 16 décembre 2020	Stade St-Léonard	-	Salle du Jura en cas de mauvais temps
Mercredi 6 janvier 2020	Stade St-Léonard	-	Salle du Jura en cas de mauvais temps
Mercredi 13 janvier 2020	Stade St-Léonard	-	Salle du Jura en cas de mauvais temps

Cadre Multiple

Date	Lieu	Thème	Remarque
Samedi 21 novembre 2020	Salle du Leimacker /Brunnenhof	Technique	matin et après midi! (haies, perche, un saut, un lancé, physique)
Samedi 19 décembre 2020	Salle du Leimacker /Brunnenhof	Technique	matin et après midi! (haies, perche, un saut, un lancé, physique)
Samedi 23 janvier 2021	Salle du Leimacker /Brunnenhof	Technique	matin et après midi! (haies, perche, un saut, un lancé, physique)
Samedi 20 février 2021	Salle du Leimacker /Brunnenhof	Technique, préparation CS	matin et après midi! (haies, perche, un saut, un lancé, physique)
Samedi 20 mars 2021	Stade et salle Leimacker	Technique	matin et après midi! (haies, perche, un saut, un lancé, physique)
Lundi 5 au samedi 10 avril 2021	Naters	camp cadre fribourgeoise multiples de paques	inscription en mois février
samedi 24 avril 2021	Stade Leimacker	Technique	preparation concours multiples
samedi 1 mai 2021	Meeting Düdingen	"Formstand" sur 4 a 5 disciplines	filles (haies, hauteur, poids, 150m) hommes (haies, disque, poids, hauteur, 300m)
22 - 23 mai 2021	multiples Landquart	premiere decathlon/heptathlon/pentathlon	
??	??	CS multiples	
??	??	decathlon/heptathlon/pentathlon	
Samedi 25 septembre 2021	Düdingen	pentathlon	

PS1 : Certains entraînements supplémentaires du samedi (ou hebdomadaire) seront ouverts aux athlètes du cadre multiples. Ils se dérouleront à Düdingen. Il est possible qu'après l'entraînement du samedi, il y ait également un entraînement le dimanche matin. Des informations suivront.