



Jeunes 2000-2009 entrainements 2019-2020.xlsx

Caserne Drogens 18h30-20h					Parcours vita Boulogne 19h-20h				Stade Bulle 18h30-20h		
Sem.	mardi			Moniteurs	jeudi		Moniteurs	vendredi	jeunior, cadets, pour la compétition	Moniteurs	
		2000-2004	2005-2007	2008-2009		2000-2009			2000-2005		
36	03.09.19	haies	lancer	longueur	JUFL/LFL/VMO	05.09.19	endurance	LFL/GMA	06.09.19	préparation compétition	LFL
37	10.09.19	relais-sprint	haies	lancer	OJO/JFL/LFL	12.09.19	10X100 1'30p	LFL/JEFL	13.09.19	"	LFL
38	17.09.19	longueur	relais sprint	haies	OJO/VMO/PJO	19.09.19	parcour vita,endurance	VMO/LFL	20.09.19	"	LFL
39	24.09.19	lancer	longueur	relais-sprint	JUFL/LFL/VMO	26.09.19	endurance,parcour vita	LFL/GMA	27.09.19	"	LFL
40	01.10.19	haies	lancer	longueur	JUFL/OJO/PJO	03.10.19	7x150 1'30p/5x150 1'30p	LFL/JEFL	04.10.19	"	LFL
Course à pieds, rdv salle de gym des avoines Romont				Condition physique, CO de la Glâne		Entraînement technique au Bicubic					
Sem.	mardi 18h30 - 19h30		Moniteurs	mercredi 19h30-20h30	Jeunior, cadets	vendredi 18h30-20h00				Moniteurs	
		2000-2009			2000-2004		2000-2004	2005-2007	2008-2009		
41	08.10.19	endurance	VMO/LCH	09.10.19		11.10.19	cond. Phys	cond. Phys.	haies	OJO/VMO/LFL	
42	15.10.19	10x30' 30p/endurance	LFL/GMA	16.10.19		18.10.19	hauteur	lancer	Hauteur	OJO/JUFL/PJO	
43	22.10.19			23.10.19		25.10.19					
44	29.10.19			30.10.19		01.11.19					
45	05.11.19	escalier	LFL/JEFL	06.11.19	condition physique	08.11.19	cond. Phys	sprint/cond.phys	lancer	VMO/PJO/JUFL	
46	12.11.19	endurance	LFL/LCH	13.11.19	condition physique	15.11.19	cond. Phys	Hauteur	longueur	LFL/VMO/PJO	
47	19.11.19	10x1'1'p/endurance	VMO/GMA	20.11.19	condition physique	22.11.19	hauteur	hauteur/cond.phys.	relais/sprint	PJO/OJO/JUFL	
48	26.11.19	escalier	VMO/JEFL	27.11.19	condition physique	29.11.19	haies	hauteur	haies	VMO/PJO/JUFL	
49	03.12.19	10x45'45p/endurance	VMO/LCH	04.12.19	condition physique	06.12.19	lancer/cond.Phys.	longueur	hauteur	VMO/JUFL/OJO	
50	10.12.19	endurance	VMO/GMA	11.12.19	condition physique	13.12.19	hauteur	haies/cond.phys	lancer	VMO/PJO/JUFL	
51	17.12.19	escalier/5x45'45p	LFL/JEFL	18.12.19	condition physique	20.12.19	JEUX	JEUX	JEUX	LFL/PJO	
52	24.12.19			25.12.19		27.12.19					
53	31.12.19			01.01.20		03.01.20					
1	07.01.20	10x200 1'p/jeux de course	JUFL/LCH	08.01.20	condition physique	10.01.20	longueur/cond.Phys	hauteur	relais/sprint	LFL/VMO/PJO	
2	14.01.20	endurance	VMO/GMA	15.01.20	condition physique	17.01.20	haies	sprint/cond.phys	haies	PJO/LFL/JUFL	



Jeunes 2000-2009 entrainements 2019-2020.xlsx

3	21.01.20	7x100 45'p7endurance	LFL/JEFL			22.01.20	condition physique	24.01.20	longueur	hauteur	lancer	LFL/PJO/JUFL
4	28.01.20	escalier	JUFL/LCH			29.01.20	condition physique	31.01.20	hauteur/cond.Phys	haies/cond.phys	longueur	LFL/VMO/PJO
5	04.02.20	endurance/ jeux de course	VMO/GMA			05.02.20	condition physique	07.02.20	haies/cond.phys.	lancer	perche	VMO/PJO/LFL
6	11.02.20	10x1'1'p/endurance	LFL/JEFL			12.02.20	condition physique	14.02.20	hauteur	perche/cond.phys	haies	VMO/PJO/LFL
7	18.02.20	5x2' 1'30p/endurance	LFL/LCH			19.02.20	condition physique	21.02.20	lancer	cond. Phys.	longueur	LFL/VMO/JUFL
8	25.02.20					26.02.20		28.02.20				
9	03.03.20	escalier	VMO/GMA			04.03.20	condition physique	06.03.20	cond. Phys	haies	perche	LFL/PJO/JUFL
10	10.03.20	endurance	LFL/JEFL			11.03.20	condition physique	13.03.20	longueur	perche	relais/sprint	LFL/PJO/JUFL
11	17.03.20	endurance	LFL/LCH			18.03.20	condition physique	20.03.20	cond. Phys	cond. Phys.	haies	LFL/VMO/JUFL
12	24.03.20	10x100 1'30p/	VMO/GMA			25.03.20	condition physique	27.03.20	perche	longueur	lancer	VMO/JPJO/JUFL
	Caserne Drognens 18h30-20h					Parcours vita Boulogne 19h-20h			Stade Bulle 18h30-20h			
Sem.	mardi				Moniteurs	jeudi		Moniteurs	vendredi	juniors, cadets,	Moniteurs	
		2000-2004	2005-2007	2008-2009			2000-2009			2000-2005		
13	31.03.20	relais-sprint	haies	lancer	PJO/VMO/LFL	02.04.20						
14	07.04.20					09.04.20			10.04.20			LFL
15	14.04.20					16.04.20			17.04.20			LFL
16	21.04.20	longueur	relais sprint	haies	PJO/VMO/JUFL	23.04.20	endurance	LFL/JEFL	24.04.20	préparation compétiton		LFL
17	28.04.20	lancer	longueur	relais-sprint	LFL/VMO/JUFL	30.04.20	parcour vita,endurance	LFL/LCH	01.05.20	"		LFL
18	05.05.20	haies	lancer	longueur	PJO/LFL/JUFL	07.05.20	endurance/parcour vita	VMO/GMA	08.05.20	"		LFL
19	12.05.20	relais-sprint	haies	lancer	LFL/VMO/JUFL	14.05.20	12X100 1'30p/10X1001'30p	LFL/JEFL	15.05.20	"		LFL
20	19.05.20	longueur	relais sprint	haies	VMO/PJO/JUFL	21.05.20			22.05.20			LFL
21	26.05.20	lancer	longueur	relais-sprint	VMO/LFL/PJO	28.05.20	3x300 3'p/endurance	JUFL/LCH	29.05.20	"		LFL
22	02.06.20	haies	lancer	longueur	PJO/VMO/JUFL	04.06.20	endurance	VMO/GMA	05.06.20			LFL
23	09.06.20	relais-sprint	haies	lancer	LFL/VMO/JUFL	11.06.20			12.06.20			LFL
24	16.06.20	longueur	relais sprint	haies	LFL/PJO/JUFL	18.06.20	endurance	JEFL	19.06.20	"		LFL
25	23.06.20	lancer	longueur	relais-sprint	LFL/VMO/JUFL	25.06.20	10X100 1'30p	LCH	26.06.20			LFL
26	30.06.20	Hot-dog	Hot-dog	Hot-dog	tous	02.07.20			03.07.20			



Jeunes 2000-2009 entrainements 2019-2020.xlsx

Moniteurs et monitrices

LFL	Lucien Fleury	078 610 36 03
JUFL	Justine Fleury	079 964 66 35
VMO	Victor Monteiro	079 396 13 56
PJO	Philippe Joye	079 789 86 14
OJO	Odile Joye	079 505 42 41
FBR	Flavie Brülahrt	079 725 05 02
LCH	Laura Chuard	078 730 51 40
GMA	Gérard Mauron	079 230 66 45
JEFL	Jeanine Fleury	079 567 21 68
PRI	Pascal Richoz	079 776 19 17

Renseignements

jeunesse@carc.ch

www.carc.ch

Kids : 2010-2013 Tous les mercredi au Bicubic de 17h30 à 18h30