



Club des lutteurs de Fribourg et environs

Plan entraînement saison 2013/2014

Lieu : Local de lutte Ecole des Neigles Fribourg

Entraînement en sciure : 20h00 à 22h00

Entraînement physique : 19h45 à 21h00

L'entraînement est obligatoire pour tous les lutteurs

Il est impératif que chaque lutteur s'excuse en cas d'absences

Chef technique :

Suchet David

Chemin des Noisetiers 8

1666 Grandvillard

079 /207 10 46

Assistant :

Schläfli Frédy

Impasse Pra Michaud 4

1753 Matran

079/253 97 51

Physique :

Balsom Mark

079/586 24 44

Octobre

Jeu 23 octobre

Lun 28 octobre

Novembre

Jeu 07 novembre

Lun 11 novembre

Mer 13 novembre David & Frédy

Lun 18 novembre

Mer 20 novembre Frédy

Lun 25 novembre

Mer 27 novembre David

Décembre

Lun 02 décembre

Mer 04 décembre Frédy

Lun 09 décembre

Mer 11 décembre David

Lun 16 décembre

Mer 18 décembre Frédy

Lun 23 décembre

Mer 25 décembre Noël

Janvier

Mer 01 janvier Nouvel-An

Lun 06 janvier

Mer 08 janvier David

Lun 13 janvier

Mer 15 janvier Frédy

Lun 20 janvier

Mer 22 janvier David

Lun 27 janvier

Mer 29 janvier Frédy

Février

Lun 03 février

Mer 05 février David

Lun 10 février

Mer 12 février Frédy

Dim 16 février camp de Lausanne ? ?

Lun 17 février

Mer 19 février David

Lun 24 février

Mer 26 février Frédy

Mars

Mer 05 mars Carnaval David

Mer 12 mars Frédy

Mer 19 mars David

Mer 26 mars Frédy

Avril

Mer 02 avril David

Mer 09 avril Frédy

Mer 16 avril David

Mer 23 avril Frédy

Dim 27 avril fête régionale Estavayer-le-

Gibloux

Mer 30 avril Frédy

Mai

Dim 04 mai fête régionale Oron

Mer 07 mai David

Dim 11 mai fête régionale Ried

Mer 14 mai Frédy

Dim 18 mai fête cantonale NE Le Locle

Mer 21 mai David

Dim 25 mai

Mer 28 mai Ascension

Jeu 29 mai fête régionale Le Mouret

Juin

Dim 01 juin

Mer 04 juin David

Mer 11 juin Frédy

Dim 15 juin fête régionale Mont-sur-Rolle

Mer 18 juin Fête-Dieu

Dim 22 juin fête alpestre Lac Noir

Mer 25 juin David

Dim 29 juin

Juillet

Mer 02 juillet Frédy

Dim 06 juillet fête cantonale VS St.

Martin

Mer 09 juillet David

Dim 13 juillet fête romande St.-Germain

Mer 16 juillet Frédy

Sam 19 juillet fête régionale Riaz

Mer 23 juillet David

Dim 27 juillet fête alpestre Lac-des-Joncs

Mer 30 juillet

Août

Mer 06 août Frédy

Mer 13 août Frédy

Dim 17 août fête cantonale FR Estavayer-

le-Lac

Mer 20 août David

Dim 24 août fête cantonale VD Aubonne

Mer 27 août Frédy

Dim 31 août

Septembre

Mer 03 septembre David

Dim 07 septembre Kilchberg

Mer 10 septembre David & Frédy

Sous réserve de modifications

Bonne saison à Tous