

# Planning Talent School

## Saison 2011-2012

lun. 22.08.11 HEP - 16H30-19H00	Mer. 24.08.11 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	Dim. 28.08.11 HEP - 08H45-12H15
lun. 29.08.11 HEP - 16H30-19H00	mer. 31.08.11 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	dim. 04.09.11 HEP - 08H45-12H15
lun. 05.09.11 HEP - 16H30-19H00	mer. 07.09.11 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	dim. 11.09.11 HEP - 08H45-12H15
lun. 12.09.11 HEP - 16H30-19H00	mer. 14.09.11 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	dim. 18.09.11 HEP - 08H45-12H15
lun. 19.09.11 HEP - 16H30-19H00	mer. 21.09.11 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	<b>dim. 25.09.11 HEP - 08H45-17H15</b>
lun. 26.09.11 HEP - 16H30-19H00	mer. 28.09.11 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	dim. 02.10.11 HEP - 08H45-12H15
lun. 03.10.11 HEP - 16H30-19H00	mer. 05.10.11 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	dim. 09.10.11 HEP - 08H45-12H15
lun. 10.10.11 HEP - 16H30-19H00	mer. 12.10.11 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	<i>dim 16.10.11 HEP - 08H45-12H15 ?</i>

### Vacances d'automne / Herbstferien 15.10.2011 -> Mar. 1.11.2011

<i>lun. 30.10.11 HEP - 08H45-12H15 ?</i>	mer. 02.11.11 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	dim. 06.11.11 HEP - 08H45-12H15
lun. 07.11.11 HEP - 16H30-19H00	mer. 09.11.11 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	<b>dim. 13.11.11 HEP - 08H45-17H15</b>
lun. 14.11.11 HEP - 16H30-19H00	mer. 16.11.11 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	dim. 20.11.11 HEP - 08H45-12H15
lun. 21.11.11 HEP - 16H30-19H00	mer. 23.11.11 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	dim. 27.11.11 HEP - 08H45-12H15
lun. 28.11.11 HEP - 16H30-19H00	mer. 30.11.11 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	dim. 04.12.11 HEP - 08H45-12H15
lun. 05.12.11 HEP - 16H30-19H00	mer. 07.12.11 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	dim. 11.12.11 HEP - 08H45-12H15
lun. 12.12.11 HEP - 16H30-19H00	mer. 14.12.11 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	dim. 18.12.11 HEP - 08H45-12H15
lun. 19.12.11 HEP - 16H30-19H00	mer. 21.12.11 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	

### Vacances de Noël / Weihnachtensferien 24.12.11 -> 08.01.12

Camp de Noël – Weihnachtenlager – Mar. 27.12.2011 à Ven. 30.12.2011

Le Platy VSG – Nuitées à la maison / Uebernachtung zu Hause

lun. 09.01.12 HEP - 16H30-19H00	mer. 11.01.12 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	dim. 15.01.12 HEP - 08H45-12H15
lun. 16.01.12 HEP - 16H30-19H00	mer. 18.01.12 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	<b>dim. 22.01.12 HEP - 08H45-17H15</b>
lun. 23.01.12 HEP - 16H30-19H00	mer. 25.01.12 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	dim. 29.01.12 HEP - 08H45-12H15
lun. 30.01.12 HEP - 16H30-19H00	mer. 01.02.12 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	dim. 05.02.12 HEP - 08H45-12H15
lun. 06.02.12 HEP - 16H30-19H00	mer. 08.02.12 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	dim. 12.02.12 HEP - 08H45-12H15
lun. 13.02.12 HEP - 16H30-19H00	mer. 15.02.12 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	

### Vacances de Carnaval / Fastnachtsferien 18.02.12 -> 26.02.12

Camp de Carnaval – Fastnachtlager – Dim. 19.02.2012 à Jeu. 23.02.2012

Tenero ou Willisau ? Nuitées au camp / Uebernachtung im Lager

lun. 27.02.12 HEP - 16H30-19H00	mer. 29.02.12 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	dim. 04.03.12 HEP - 08H45-12H15
lun. 05.03.12 HEP - 16H30-19H00	mer. 07.03.12 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	Dim. 11.03.12 HEP - 08H45-12H15
lun. 12.03.12 HEP - 16H30-19H00	mer. 14.03.12 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	dim. 18.03.12 HEP - 08H45-12H15
lun. 19.03.12 HEP - 16H30-19H00	mer. 21.03.12 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	dim. 25.03.12 HEP - 08H45-12H15
lun. 26.03.12 HEP - 16H30-19H00	mer. 28.03.12 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	dim. 01.04.12 HEP - 08H45-12H15
lun. 02.04.12 HEP - 16H30-19H00	mer. 04.04.12 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	

### Vacances de Pâques / Osterferien 06.04.12 -> 22.04.12

Préparation CS / Vorbereitung SM – Mar. 10.04.12 à Ven. 13.04.12

Le Platy 08H45-17H15 - Nuitées à la maison / Uebernachtung zu Hause

Championnat Suisse SAR C + B / SAR Schweizermeisterschaft

Sam. 14.04.12 – Dim. 15.04.12 – Laufen? Langenthal?

lun. 23.04.12 HEP - 16H30-19H00	<b>mer. 25.04.12 Le Platy - 12H15-17H30</b>	dim. 29.04.12 HEP - 08H45-12H15
lun. 30.04.12 HEP - 16H30-19H00	mer. 02.05.12 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	dim. 06.05.12 HEP - 08H45-12H15
lun. 07.05.12 HEP - 16H30-19H00	mer. 09.05.12 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	<b>dim. 13.05.12 HEP - 08H45-17H15</b>
lun. 14.05.12 HEP - 16H30-19H00	mer. 16.05.12 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	
lun. 21.05.12 HEP - 16H30-19H00	mer. 23.05.12 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	dim. 27.05.12 HEP - 08H45-12H15
	mer. 30.05.12 Le Platy+Activfisiso - 13H30-17H45	dim. 03.06.12 HEP - 08H45-12H15

lun. 04.06.12 HEP - 16H30-19H00  
lun. 11.06.12 HEP - 16H30-19H00  
lun. 18.06.12 HEP - 16H30-19H00  
lun. 25.06.12 HEP - 16H30-19H00

mer. 06.06.12 Le Platy+Actifisio - 13H30-17H45  
mer. 13.06.12 Le Platy+Actifisio - 13H30-17H45  
mer. 20.06.12 Le Platy+Actifisio - 13H30-17H45  
mer. 27.06.12 Le Platy+Actifisio - 13H30-17H45

dim. 17.06.12 HEP - 08H45-12H15  
dim. 24.06.12 HEP - 08H45-12H15  
dim. 01.07.12 HEP - 08H45-12H15

Camp de beach Sam 7.07.12 – Sam 14 juillet (cocorico) 2012  
Cesenatico ? Nuitées au camp / Uebernachtung im Lager

**Regelmässig Kondi ! Programm anschauen !**  
**Condition physique régulière selon le programme !**  
**Remplir le journal d'entraînement - Trainingwochenplan ausfüllen**

## ACTIVITÉS PARTICULIÈRES :

Tests de condition Physique 3x par année – Konditest 3 Mal pro Jahr

Coupe Fribourgeoise 5.10. 2011 à 20H00 à Murten

Championnat inter-CO – Mercredi 25 avril 2012 – Le Platy Villars-sur-Glâne

Try Out SAR 2012 – Dimanche 13 mai 2012 HEP

Fête de fin de saison au 1.07.2012 – Saisonverlocheta 1.07.2012

## INFOS :

Bei abwesenheit, bitte telefonieren / En cas d'absence, veuillez téléphoner !

Frédéric Haenni  
Rte d'En-La 2  
1720 Corminboeuf  
079 / 258 39 93 - 026 / 401 21 16  
fred.haenni@bluewin.ch

Martin Rostetter  
Kupfergässli 2  
3285 Galmiz  
076 / 562 06 64  
kum.rostetter@vtxmail.ch



<http://ww2.swissvolley-fribourg.ch/web>

