

Plan du Footing-Club Lausanne : hiver / printemps 2020

Objectif principal: 20KM de Lausanne

mardi 18h30 - 19h30

Groupe santé, allure modérée. Les débutants sont les bienvenus ! Avec Raymond Corbaz et Eric Bucher.

		GROUPES 1, 2 et 3		GROUPES 4 et 5		Courses suggérées
mardi 19h30		ENDURANCE, FORCE, TECHNIQUE, RESISTANCE, VMA				Trophée de la Région Lausannoise
jeudi 19h30						Autres courses importantes (avec résultats sur www.footing-club.ch)
signification des couleurs		Entraînement délocalisés (mardi, jeudi)				
		Entraînements individuels recommandés (week-end)				
		Entraînements en commun pour tous et conduits par les entraîneurs (week-end)				
allure d'endurance		GROUPE 1 : 9 - 10 km/h	GROUPE 2 : 10 - 11 km/h	GROUPE 3 : 11 - 12 km/h	GROUPE 4 : 12 - 13 km/h	GROUPE 5 : 13 - 14 km/h
vitesse 10 km compétition		GROUPE 1 : > 50'	GROUPE 2 : 48' - 52'	GROUPE 3 : 44' - 48'	GROUPE 4 : 39' - 44'	GROUPE 5 : 34' - 39'
		Charge	Rendez-vous			
mardi	07.01.2020			Reprise	1h15' endurance	
jeudi	09.01.2020	2	Vidy, Coubertin	Jeux de course	5 x côte aux chiens en force	Cross de Guin
samedi	11.01.2020				10h: 3 x piste Vita	
dimanche	12.01.2020					
mardi	14.01.2020	3	Vidy, Coubertin	On pense CROSS	On pense CROSS	
jeudi	16.01.2020		Chexbres, c/o Patricia	15 collines	1h30' endurance	
samedi	18.01.2020				16h: 5 x piste Vita	
dimanche	19.01.2020			10h: Entraînement cross à travers les vignes en Lavaux (avec Patricia)		
mardi	21.01.2020	4		6 x 2' en côtes légères	8 x longues collines en force	
jeudi	23.01.2020		Vidy, Coubertin	Intervalles: 2 x (1' 2' 3' 2' 1')	1h45' endurance	
samedi	25.01.2020			10h: Technique de cross pour tous (avec Raymond)		
dimanche	26.01.2020					
mardi	28.01.2020	1		VMA: 10 x 30" + 30"	VMA 8 x 30" + 30"	Cross de Lausanne
jeudi	30.01.2020			Petit rallye avec exercices spécifiques à chaque poste (avec Christian)		
samedi	01.02.2020					
dimanche	02.02.2020					
mardi	04.02.2020	2	Vidy, Coubertin	Fartlek 10 x 1' (+ 2' en footing)	1h15' endurance	
jeudi	06.02.2020			1h15' endurance	10h: Test demi - Cooper sur la piste (avec Bernard)	
samedi	08.02.2020					
dimanche	09.02.2020					
mardi	11.02.2020	3	Vidy, Coubertin	Endurance par la force (avec Raymond)	Endurance par la force (avec Laurent)	
jeudi	13.02.2020			10 x 1' (+30" pause)	1h30' endurance	
samedi	15.02.2020				Tempo 20' montée + 15' descente	
dimanche	16.02.2020			1h15' endurance		
mardi	18.02.2020	4	Vidy, Coubertin	Circuit kényan	Résistance: 2 x (1' 2' 3' 2' 1')	
jeudi	20.02.2020			Force: collines avec élastiques pour tous (avec Hervé)	16h: 10 x 400m (Raoul, Raymond)	
samedi	22.02.2020		Cully, caserne pompiers	9h: Cully - La Tour de Gourze (avec Christian)		10 km de Payerne
dimanche	23.02.2020			Entraînement ludique en forêt + verrée (Liza)	VMA: 10 x 30" + 30" + verrée (Liza)	
mardi	25.02.2020	1	Vidy, Coubertin	60' endurance de base	1h endurance	
jeudi	27.02.2020		La Conversion, gare	9h: A travers Lavaux depuis la Conversion (avec Ricco)	16h: 15 x 200m	Cross de la Riviera à Montreux
samedi	29.02.2020					
dimanche	01.03.2020					
mardi	03.03.2020	2	Vidy, Coubertin	2 x 10' tempo	VMA: 6 x 400m	
jeudi	05.03.2020			10 x 200m en descente (technique)	1h15' endurance + école de course	
samedi	07.03.2020				16h: 6 x 1000m	Championnat CH de cross à Farvagny
dimanche	08.03.2020			Longue sortie à 70% (course / marche ou ski de fond)		

mardi 18h30 - 19h30		Groupe santé, allure modérée. Les débutants sont les bienvenus ! Avec Raymond Corbaz et Eric Bucher.					
		GROUPES 1, 2 et 3		GROUPES 4 et 5		Courses suggérées	
mardi 19h30		ENDURANCE, FORCE, TECHNIQUE, RESISTANCE, VMA				Trophée de la Région Lausannoise	
jeudi 19h30							
mardi	10.03.2020	3	Riponne, métro	8 - 10 x Escaliers du Marché 2 x (8 x 30" + 30")	3 x 8' tempo en ville 5 x 2 collines vers Sylvana 16h: 20 x 300m		
jeudi	12.03.2020		Vidy, Coubertin				
samedi	14.03.2020					Cross des Amis de la Nature	
dimanche	15.03.2020			Test 10km individuel			
mardi	17.03.2020	4	Vidy, Coubertin	3-5 x 1000m	Résistance: 6 x 1000m		
jeudi	19.03.2020				Endurance variée	Circuit kényan 16h: 3 x 3000m	Kerzerslauf
samedi	21.03.2020		Vidy, Coubertin				
dimanche	22.03.2020		Ouchy, métro	10h: Chemin des Renards avec Christian			
mardi	24.03.2020	1		VMA: 10 x 40" + 20"	endurance 1h		
jeudi	26.03.2020		Vidy, Coubertin	Entraînement en commun pour tous les groupes (avec Induja)		16h: 20 x 200m	Challenge Bambi
samedi	28.03.2020		Oron				
dimanche	29.03.2020			8h: Bulle - Oron (avec Laurent)			
mardi	31.03.2020	2		Longues côtes: 5 x 3'	VMA: 10 x 40" + 20"		
jeudi	02.04.2020		Ouchy, métro			Ouchy - Epalinges	
samedi	04.04.2020		Vidy, Coubertin			16h: 10 x 800m / 200m	
dimanche	05.04.2020			Endurance 1h45' à plat			
mardi	07.04.2020	3	Vidy, Coubertin	Résistance 4 x 2000m	Résistance: 4 x 2000m		
jeudi	09.04.2020				Jeux de course	Tempo: 5km descente du Talent 16h: 120 x 500m	
samedi	11.04.2020		Vidy, Coubertin				
dimanche	12.04.2020				Test sur parcours des 10km de Lausanne		
mardi	14.04.2020	4		Circuit kényan (avec Raymond)	VMA: 12 x 60" + 30"		
jeudi	16.04.2020		Vidy, Coubertin	Reconnaissance des 20km de Lausanne		Reconnaissance des 20km de Lausanne	
samedi	18.04.2020		Vidy, Coubertin			16h: Test 3000m à 95% FCM (Raoul, Raymond)	
dimanche	19.04.2020				1h endurance à plat		
mardi	21.04.2020	2		VMA: 15 x 120m	VMA: 3 x (400m + 200m)		
jeudi	23.04.2020		Vidy, Coubertin	Ecole de course avec Bernard		Ecole de course	
samedi	25.04.2020					16h: 5 x 1000m	Course des Traîne-Savates à Cheseaux
dimanche	26.04.2020						
mardi	28.04.2020	4		Exercices de maintien d'influx	VMA: 12 x 30" + 30"		
jeudi	30.04.2020				Préparation musculaire et ostéo-articulaire pour tous les groupes (avec Patricia)		
samedi	02.05.2020						
dimanche	03.05.2020						10 et 20 km de Lausanne
mardi	05.05.2020	1		Entraînement pieds nus (avec Raymond) + bilan + verrée (M-A)	1h footing + bilan + verrée (Marie-Anne)		
jeudi	07.05.2020		Vidy, Coubertin	1h15' endurance		1h15' endurance	
samedi	09.05.2020					16h: Diagonales	
dimanche	10.05.2020						
mardi	12.05.2020	2		VMA: 15 x 30" + 30"	5 x 1000m en montée depuis Montheron		
jeudi	14.05.2020				1h footing	Circuit trail vallonné des Saugealles	
vendredi	15.05.2020						
samedi	16.05.2020		Vidy, Coubertin			16h: Piste Vita	A Travers Pully
dimanche	17.05.2020						
mardi	19.05.2020	3		Parcours trail	VMA: 20 x 40" + 20"		
jeudi	21.05.2020				Congé - Ascension	Ascension: Longue sortie trail dans le Jura (Christophe)	
samedi	23.05.2020		Vidy, Coubertin			16h: Endurance par sprint (Raoul, Raymond)	
dimanche	24.05.2020						Xtratrail Lavaux à Lutry
mardi	26.05.2020	1	Vaulion, village	Vaulion - La Dent de Vaulion	Vaulion - La Dent de Vaulion		
jeudi	28.05.2020				Entraînement en commun pour tous - Relais Américain (avec Patricia)		
samedi	30.05.2020		Vidy, Coubertin			16h: 10 x 600m	
dimanche	31.05.2020				2 à 3h de marche		
mardi	02.06.2020	2		Le tour du Talent	10 collines de 30"		
jeudi	04.06.2020		Vidy, Coubertin	Ecole de course et coordination (avec Raoul et Laurent)		Ecole de course et coordination (avec Raoul et Laurent)	
samedi	06.06.2020		Vernayaz, gare MC			16h: 12 x 400m selon les objectifs (Raoul, Raymond)	Course à Dingler à Savigny
dimanche	07.06.2020				9h: Chemin des Diligences (avec Christian)		Trail des Paccots

mardi 18h30 - 19h30 Groupe santé, allure modérée. Les débutants sont les bienvenus ! Avec Raymond Corbaz et Eric Bucher.

		GROUPES 1, 2 et 3		GROUPES 4 et 5		Courses suggérées	
mardi 19h30		ENDURANCE, FORCE, TECHNIQUE, RESISTANCE, VMA				Trophée de la Région Lausannoise	
jeudi 19h30							
mardi	09.06.2020	3		Exercices de "mort subite"	5 x 1000m en descente le long du Talent		
jeudi	11.06.2020		Semsales, village	19h: Trail au Niremfont (avec Hervé)	19h: Trail au Niremfont (avec Hervé)		
vendredi	12.06.2020		Vidy, Coubertin		16h: Ecole de course + diagonales	A travers Romanel	
samedi	13.06.2020			Endurance 2h			
dimanche	14.06.2020			15' en intensité	4 x circuit trail des Saugéalles (rythme progressif)		
mardi	16.06.2020	4		Sortie plaisir	VMA: 15 x 30" + 30"	Course des Ronge-Talons à Goumoëns	
mercredi	17.06.2020			Camp d'entraînement	Camp d'entraînement		
jeudi	18.06.2020		La Lenk	Camp d'entraînement	Camp d'entraînement		
samedi	20.06.2020		La Lenk	Jorat - Jorat + ravitaillement chez Raymond	1h footing + ravitaillement chez Raymond		
dimanche	21.06.2020						
mardi	23.06.2020	1		Trail running aux Paccots (avec Christophe)	Trail running aux Paccots (avec Christophe)	Cross des Grottes à Vaulion	
mercredi	24.06.2020		Paccots, Lac des Joncs		16h: Tempo piste Vita (4 x 10')		
jeudi	25.06.2020		Vidy, Coubertin		9h: Tour du Moléson (avec Hervé)		
samedi	27.06.2020		Les Paccots				
dimanche	28.06.2020					Réunion des entraîneurs, 19h	
lundi	29.06.2020	2		Fartlek	Tempo: 2 x 10'		
mardi	30.06.2020				1h endurance + Grillades au refuge de Corcelles	Ecole de course + Grillades au refuge de Corcelles	
jeudi	02.07.2020		Vidy, Coubertin			16h: Endurance par sprint (Raoul, Raymond)	Tour du Lac de Joux - UTVSB
samedi	04.07.2020					UTVSB	
dimanche	05.07.2020						
mardi	07.07.2020	3		Trail en forêt	Fartlek en forêt: 10 x 3' (récup 1')		
jeudi	09.07.2020				On fait ce qu'on veut	Parcours vallonné en forêt: 1h30'	
samedi	11.07.2020		Vidy, Coubertin			16h: 6 x 1000m	
dimanche	12.07.2020						
mardi	14.07.2020	VACANCES DU FOOTING-CLUB LAUSANNE					
jeudi	16.07.2020						
samedi	18.07.2020						
dimanche	19.07.2020						
mardi	21.07.2020						

Entraîneurs	Groupe 1	Groupe 4	Groupe 5	Groupe santé et débutants
	Marie-Anne Page Bernard Chételat	Laurent Périsset	Ricco Trezzini Raoul Perez Christophe Gilliéron	Raymond Corbaz Eric Bucher
	Groupe 2 Patricia Gilliard Induja Suter Liza Dumoulin			
	Groupe 3 Christian Burnier Hervé Destraz			
Entraîneurs assistants	Gilles Bobe Geneviève Laurent			