

Plan du Footing Club Lausanne : automne 2018

Objectifs: Morat - Fribourg et Lausanne Marathon

		groupe A	groupe B	groupe C (élite)	courses suggérées (mais pas du tout obligatoires)
mardi		19h30 qualité, VMA		19h30 force, résistance, VMA	
jeudi		19h00 footing, technique, VMA		19h00 endurance, VMA, école de course	
week-end		entraînements individuels recommandés, mais pas obligatoires			
		entraînements en commun pour tous et conduits par les entraîneurs			
allure d'endurance		9 - 10 km/h	B - : 10 - 11 km/h B + : 11 - 12 km/h	C - : 12 - 13 km/h C + : 13 - 14 km/h	
vitesse 10 km compétition		plus de 52'	B - : 48' - 52' B + : 44' - 48'	C - : 39' - 44' C + : 34' - 39'	
mardi	31.07.2018	reprise - 1h15' endurance douce dans le Jorat		parcours Trail en forêt	
jeudi	02.08.2018	jeux de course avec Bernard		1h15' endurance	
samedi	04.08.2018				
dimanche	05.08.2018	1h footing			
mardi	07.08.2018	10 collines		6 longues collines en forêt	
jeudi	09.08.2018	VMA avec Induja		1h30' endurance + 6 lignes droites de 30"	
samedi	11.08.2018				
dimanche	12.08.2018	1h endurance			Sierre - Zinal
mardi	14.08.2018	5 x 1000m		Fartlek 2 x (3' 2' 1') en terrain de trail	
jeudi	16.08.2018	côtes avec Patricia		séance PPG (force)	
samedi	18.08.2018				
dimanche	19.08.2018	1h30 footing			
mardi	21.08.2018	inauguration officielle du parcours de trail + apéro		inauguration du parcours de trail + apéro	
jeudi	23.08.2018	jeux de course avec Christian		15 x 30" + 30" en VMA	
samedi	25.08.2018				
dimanche	26.08.2018	1h30 endurance			
mardi	28.08.2018	1h15' endurance + 15' force		10 x 400 m en résistance	
vendredi	31.08.2018	entraînement Equissima à Mauvernay		entraînement Equissima à Mauvernay	
samedi	01.09.2018	1h endurance			Course pédestre à Bussigny
dimanche	02.09.2018	KM vertical de Fully avec Hervé et Raoul		KM vertical de Fully avec Hervé et Raoul	
mardi	04.09.2018	montées - descentes		2 x (2000m + 1000m) en forêt	
jeudi	06.09.2018	technique avec Eric		10 x 40" + 20" en VMA	
samedi	08.09.2018				Semi-marathon des Côtes de l'Orbe Romande Energie Run
dimanche	09.09.2018				
mardi	11.09.2018	pyramides		5km test descente du Talent	
jeudi	13.09.2018	Fartlek avec Bernard		1h30' endurance + 6 lignes droites de 30"	
samedi	15.09.2018				
dimanche	16.09.2018	1h45 footing			
mardi	18.09.2018	2 x 10' à 90%		2 x 20' de rythme à 90%	
jeudi	20.09.2018	tempo avec Induja		10 x 30" + 30" en VMA	
samedi	22.09.2018				1020 Run à Renens
dimanche	23.09.2018	1h30 endurance			
mardi	25.09.2018	Vidy 6 x 2000m (charge marathon)		Vidy 4 x 2000m	
jeudi	27.09.2018	Vidy tempo		Vidy 1h15' endurance à travers Pully	
samedi	29.09.2018				
dimanche	30.09.2018	test 10km à plat			
mardi	02.10.2018	4 - 6 x 1'30" à 90%		5 x 400 m en VMA	

	groupe A	groupe B	groupe C (élite)	courses suggérées (mais pas du tout obligatoires)
mardi	19h30 qualité, VMA		19h30 force, résistance, VMA	
jeudi	19h00 footing, technique, VMA		19h00 endurance, VMA, école de course	
week-end	entraînements individuels recommandés, mais pas obligatoires			
	entraînements en commun pour tous et conduits par les entraîneurs			
allure d'endurance	9 - 10 km/h	B - : 10 - 11 km/h B + : 11 - 12 km/h	C - : 12 - 13 km/h C + : 13 - 14 km/h	
vitesse 10 km compétition	plus de 52'	B - : 48' - 52' B + : 44' - 48'	C - : 39' - 44' C + : 34' - 39'	
jeudi 04.10.2018 samedi 06.10.2018 dimanche 07.10.2018	mini jeux de course avec Patricia		60' footing	Morat - Fribourg
mardi 09.10.2018 jeudi 11.10.2018 samedi 13.10.2018 dimanche 14.10.2018	Bilan + verée (Induja et Raymond) tonique avec Bernard		1h récupération + bilan + verrée jeux de course cartouche	
mardi 16.10.2018	1h15' footing ou Clarencs - Villeneuve avec Christian		Vidy: 4 x (1000m + 500m)	
jeudi 18.10.2018 samedi 20.10.2018 dimanche 21.10.2018	école de course avec Christian 1h15' endurance		1h30' endurance + 6 lignes droites de 30''	
mardi 23.10.2018 jeudi 25.10.2018 samedi 27.10.2018 dimanche 28.10.2018	tonique court 10 x 100m footing 1h pour tous		8 x 1' en VMA 60' footing	Lausanne Marathon
mardi 30.10.2018 jeudi 01.11.2018 samedi 03.11.2018 dimanche 04.11.2018	bilan et récupération mini - kényan avec Induja 1h footing		1h récupération + bilan 10 collines à Epalinges	Night Run Morges
mardi 06.11.2018 jeudi 08.11.2018 samedi 10.11.2018 dimanche 11.11.2018	VMA collines à Epalinges avec Patricia 1h footing		5 x (400m + 200m) 1h15' endurance	Forcethon Talent
mardi 13.11.2018 jeudi 15.11.2018 samedi 17.11.2018 dimanche 18.11.2018	pyramides 10 lignes droites avec Induja 1h footing		2 x (1' 2' 3' 2' 1') 1h15' endurance + 4 lignes droites de 30''	Corrida Bulloise
mardi 20.11.2018 jeudi 22.11.2018 samedi 24.11.2018 dimanche 25.11.2018	6 x 400m école de course avec Raymond 1h footing		circuit kényan à Epalinges 60' footing	A Travers Prilly
mardi 27.11.2018 jeudi 29.11.2018 samedi 01.12.2018 dimanche 02.12.2018	8 collines circuit Vers-chez-les-Blancs avec Induja		jeux de course croisés endurance 1h30'	Escalade à Genève
mardi 04.12.2018	Riponne - Mercerie		Riponne - circuit vallonné à travers Lausanne	
jeudi 06.12.2018 samedi 08.12.2018 dimanche 09.12.2018	SOIREE DES MERITES		SOIREE DES MERITES	Course de Noël à Sion
mardi 11.12.2018 jeudi 13.12.2018	séance cross préparation Midnight Run avec Eric		séance cross 10 x 40'' + 20'' en VMA	

	groupe A	groupe B	groupe C (élite)	courses suggérées (mais pas du tout obligatoires)
mardi	19h30 qualité, VMA		19h30 force, résistance, VMA	Midnight Run
jeudi	19h00 footing, technique, VMA		19h00 endurance, VMA, école de course	
week-end	entraînements individuels recommandés, mais pas obligatoires			
	entraînements en commun pour tous et conduits par les entraîneurs			
allure d'endurance	9 - 10 km/h	B - : 10 - 11 km/h B + : 11 - 12 km/h	C - : 12 - 13 km/h C + : 13 - 14 km/h	
vitesse 10 km compétition	plus de 52'	B - : 48' - 52' B + : 44' - 48'	C - : 39' - 44' C + : 34' - 39'	
samedi 15.12.2018 dimanche 16.12.2018				
mardi 18.12.2018	Chexbres + verrée		Chexbres + verrée	
jeudi 20.12.2018 samedi 22.12.2018 dimanche 23.12.2018	VACANCES DU FOOTING CLUB			
mardi 25.12.2018 jeudi 27.12.2018 samedi 29.12.2018 dimanche 30.12.2018	VACANCES DU FOOTING CLUB			
mardi 01.01.2019 jeudi 03.01.2019 samedi 05.01.2019 dimanche 06.01.2019	VACANCES DU FOOTING CLUB			
mardi 08.01.2019	Reprise			

Tous les mardi 18h30 - 19h30: Groupe santé, allure modérée. Les débutants sont les bienvenus ! Avec Raymond, François, Daniel et Eric.

Entraîneurs:

Raymond Corbaz
Eric Bucher
Marie-Anne Page

Christian Burnier, B+
Induja Suter, B+
Patricia Gilliard, B-
Bernard Chételat, B-

Christophe Gilliéron, C+
Ricco Trezzini, C+
Raoul Perez, C+
Laurent Périsset, C-
Hervé Destraz, C-

Préparation mérites (entraîneurs): mardi 13.11.2018, 21h

Réunion des entraîneurs: lundi 10.12.2018, 19h

Entraîneurs assistants

Gilles Bobe
Geneviève Laurent
Olivier Michoud
Jacky Giraudeau