

Plan du Footing-Club Lausanne : printemps 2012

Objectifs: 20 km de Lausanne - Entraînements lights, mais toniques

		groupe A 19h30: qualité, VMA 19h00: footing	groupe B 19h30: qualité, VMA 19h00: technique	groupe C 19h30: qualité, VMA 19h00: endurance, VMA 16h00: piste à Coubertin (cf Raoul)
	mardi jeudi samedi			
allures		A : 9 - 10 km/h	B - : 10 - 11 km/h B + : 11 - 12 km/h	C - : 12 - 13 km/h C + : 13 - 14 km/h
mardi	24.01.2012	2 x 10' tempo	2 x 10' tempo	VMA 20 x 30'' + 30''
jeudi	26.01.2012	footing	1h technique	endurance 1h15'
	week-end	1h15' endurance		
mardi	31.01.2012	escaliers de la Cité	escaliers de la Cité	force - escaliers en ville
jeudi	02.02.2012	footing	1h technique	endurance 1h30'
	week-end	Lavaux (1h30 à 1h45 sur les graisses) avec Patricia		
mardi	07.02.2012	pyramides	pyramides	résistance 10 x 500 m
jeudi	09.02.2012	footing	1h technique	endurance 1h45'
	week-end	Cross de l'Est (Blonay)		Cross de l'Est (Blonay)
mardi	14.02.2012	Vidy 8 x 1000m au seuil	Vidy 8 x 1000m au seuil	Vidy résistance 6 x 1000 m
jeudi	16.02.2012	Soirée info à Epalinges		Soirée info à Epalinges
	week-end	Tour de Gourze avec Christian		
mardi	21.02.2012	2 x 10' tempo	2 x 10' tempo	pyramides - 2 x 200, 300, 400, 500, 600 m
jeudi	23.02.2012	footing	1h technique	endurance 1h45'
	week-end	Vidy - Préverenges avec Teresa		
mardi	28.02.2012	Ouchy - Epalinges	Ouchy - Epalinges	Ouchy - Epalinges
jeudi	01.03.2012	footing	1h technique	3 x 2000 m
	week-end	Vidy - Morges		
mardi	06.03.2012	Vidy 4 x 2000m	Vidy 4 x 2000m	Vidy 8 x 800 m
jeudi	08.03.2012	footing	1h technique	endurance 1h15'
	week-end	Moudon		
mardi	13.03.2012	VMA ou collines	VMA ou collines	VMA 15 x 30'' + 30''
jeudi	15.03.2012	footing	1h technique	endurance 1h
	week-end	15 km de Kerzers ou 4 x 1000m avec Teresa		15 km de Kerzers
mardi	20.03.2012	10 x rue de la Mercerie	10 x rue de la Mercerie	endurance 1h30' en ville
jeudi	22.03.2012	footing	1h technique	VMA 10 + 60'' + 30''
	week-end	Cross des amis de la nature à Chavannes		Cross à Chavannes
mardi	27.03.2012	pyramides	pyramides	résistance 4 x 2000 m
jeudi	29.03.2012	footing	1h technique	endurance 1h30'
	week-end	Challenge Bambi		Challenge Bambi
mardi	03.04.2012	Lavaux à Cully	Lavaux à Cully	5 x (400 m + 800 m)
jeudi	05.04.2012	footing	1h technique	endurance 1h15'
	week-end	1h varié en forêt		
mardi	10.04.2012	Vidy 4 ou 6 x 2000m	Vidy 4 ou 6 x 2000m	Vidy VMA 10 + 60'' + 30''
jeudi	12.04.2012	footing	1h technique	endurance 1h15'
	week-end	Traîne-Savates à Cheseaux		Traîne-Savates à Cheseaux
mardi	17.04.2012	parcours des 20 km de Lausanne	parcours des 20 km de Lausanne	parcours des 20 km de Lausanne
jeudi	19.04.2012	footing	1h technique	jeux de course
	week-end	Test personnel sur 10 km		
mardi	24.04.2012	mini - kényen	mini - kényen	VMA 10 x 30'' + 30''
jeudi	26.04.2012	footing	1h technique	endurance 1h
	week-end	20 km de Lausanne		20 km de Lausanne
mardi	01.05.2012	récupération + bilan	Récupération + bilan	COOL 1h
jeudi	03.05.2012	footing	1h technique	COOL 1h
	week-end	Marathon et 1/2 de Genève		Marathon et 1/2 de Genève
mardi	08.05.2012	1h30' sur les graisses	1h30' sur les graisses	endurance 1h15' en forêt
jeudi	10.05.2012	footing	1h technique	endurance 1h15' en forêt
	week-end	Berne ou Dent de Vaulion ou 1h15' en forêt		Dent de Vaulion
mardi	15.05.2012	sortie au Chasseron	sortie au Chasseron	sortie au Chasseron
jeudi	17.05.2012	VACANCES		VACANCES
	week-end	1h30' en forêt		
mardi	22.05.2012	VMA	VMA	10 collines raides en forêt
jeudi	24.05.2012	footing	1h technique	endurance 1h15'
	week-end	A travers Pully ou 1h footing		A travers Pully
mardi	29.05.2012	1h30' sur les graisses	1h30' sur les graisses	VMA 20 x 40'' + 20''
jeudi	31.05.2012	footing	1h technique	endurance 1h15'
	week-end	Course à Dingler à Savigny ou Val de Bagnes		Course à Dingler à Savigny
mardi	05.06.2012	Mollendruz - Mont Tendre	Mollendruz - Mont Tendre	sortie aux Paccots avec Laurent
jeudi	07.06.2012	footing	1h technique	résistance 4 x 1000 m
	week-end	A travers Romanel ou 1h en forêt		A travers Romanel
mardi	12.06.2012	collines à Epalinges	collines à Epalinges	5 x 3 collines
jeudi	14.06.2012	footing	1h technique	endurance 1h15'
	week-end	Neirivue - Moléson ou 3h de marche active		Neirivue - Moléson

		groupe A	groupe B	groupe C
mardi		19h30: qualité, VMA	19h30: qualité, VMA	19h30: qualité, VMA
jeudi		19h00: footing	19h00: technique	19h00: endurance, VMA
samedi				16h00: piste à Coubertin (cf Raoul)
allures		A : 9 - 10 km/h	B - : 10 - 11 km/h B + : 11 - 12 km/h	C - : 12 - 13 km/h C + : 13 - 14 km/h
mardi	19.06.2012	mini - kényen	escaliers du Flon	pyramide 3' 6' 9' 6' 3'
mercredi	20.06.2012	Ronge - Talons		Ronge - Talons
jeudi	21.06.2012	footing	1h technique	endurance 1h30'
	week-end	Montheron - Echallens avec Jean-Luc ou Aletsch		
mardi	26.06.2012	collines - montée et descentes	collines - montée et descentes	VMA 15 x 40" + 20"
mercredi	27.06.2012	Cross des Grottes à Vaulion		Cross des Grottes à Vaulion
jeudi	28.06.2012	footing	1h technique	COOL 1h
	week-end	Tour du lac de Joux ou montagne avec Christian		
mardi	03.07.2012	Jorat - Jorat	Jorat - Jorat	10 légères collines
mercredi	04.07.2012	REUNION DES ENTRAINEURS		REUNION DES ENTRAINEURS
jeudi	05.07.2012	footing	1h technique	endurance 1h15'
	week-end	Montreux - Rochers de Naye		Montreux - Rochers de Naye
mardi	10.07.2012	sortie VTT	sortie VTT	rythme 3 x 8'
jeudi	12.07.2012	footing	1h technique	endurance 1h30'
	week-end	Course Destiny à Ecublens		Course Destiny à Ecublens
mardi	17.07.2012	VACANCES		VACANCES
jeudi	19.07.2012	VACANCES		VACANCES
	week-end	VACANCES		VACANCES
mardi	24.07.2012	VACANCES		VACANCES
jeudi	26.07.2012	VACANCES		VACANCES
	week-end	VACANCES		VACANCES
mardi	31.07.2012	VACANCES		VACANCES
jeudi	02.08.2012	VACANCES		VACANCES

Responsables:

Raymond Corbaz
Eric Bucher
François Pfister
Daniel Herren
Marie-Anne Page

Patricia Gilliard
Christian Burnier
Teresa Richoz
Jean-Luc Agassis

Christophe Gilliéron
Rico Trezzini
Raoul Perez
Laurent Perisset
Sacha Aeschlimann
Robert Rottigni

Médecin-entraîneur: **Gérald Gremion**

Réunion des entraîneurs - mercredi 04.07.2012