

Plan du Footing Club Lausanne : printemps 2018

Objectifs: Cross, technique de course, 10 km et 20 km de Lausanne

	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			
	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 09.01.2018	reprise		1h15' endurance	
jeudi 11.01.2018	préparation au cross		terrain de cross en endurance	
samedi 13.01.2018				Cross Genevois à Onex
dimanche 14.01.2018	1h15 footing ou cross			
mardi 16.01.2018	10 collines de 1'		3 x 3 collines	
jeudi 18.01.2018	2 séries de 8 x 30" + 30" en VMA	2 séries de 10 x 30" + 30" en VMA	1h30' endurance	
samedi 20.01.2018				
dimanche 21.01.2018	1h15' footing ou entraînement de cross à 10h à Vidy avec Raymond			
mardi 23.01.2018	on pense cross		circuits de cross	
jeudi 25.01.2018	footing - technique variée	footing - technique variée	1h endurance + 6 lignes droites	
samedi 27.01.2018	cross ou 1h30' endurance			13ème Cross de Lausanne à Vidy
dimanche 28.01.2018				
mardi 30.01.2018	10 descentes + apéro des super-mérites		6 longues collines + apéro des super-mérites	
jeudi 01.02.2018	pyramide 1' 2' 3' 2' 1'		1h30' endurance	
samedi 03.02.2018				
dimanche 04.02.2018	footing 1h30'			
mardi 06.02.2018	6 x 1000 m à Vidy		Vidy: Fartlek 2 x (6' 4' 2')	
jeudi 08.02.2018	footing - technique variée	footing - technique variée	jeux de course	
samedi 10.02.2018				
dimanche 11.02.2018	Tour de Gourze avec Christian Burnier ou 1h30 endurance			
mardi 13.02.2018	8 collines à Montblesson		20 x 30" + 30" en VMA	
jeudi 15.02.2018	10 x 30" + 30" en VMA		1h45' endurance	
samedi 17.02.2018				
dimanche 18.02.2018	test 10 km à plat			
mardi 20.02.2018	force		2 x 5 collines à Epalinges	
jeudi 22.02.2018	école de course		école de course	
samedi 24.02.2018				
dimanche 25.02.2018	1h45' footing ou Chemin des Renards depuis Ouchy avec Ricco Trezzini			
mardi 27.02.2018	4 x 2000 m à Vidy		6 x 1000 m à Vidy en résistance	
jeudi 01.03.2018	footing - technique variée	footing - technique variée	1h15' endurance + 6 lignes droites	
samedi 03.03.2018				Championnats CH de cross à Genève
dimanche 04.03.2018	1h45' footing			10 km de Payerne
mardi 06.03.2018	10 collines avec rubalise		10 x 2' en résistance	
jeudi 08.03.2018	mini circuit kényen		1h endurance + école de course	
samedi 10.03.2018	5 km à plat à 90%			Cross des Amis de la Nature à Chavannes
dimanche 11.03.2018	Tour du Lac de La Gruyère avec Laurent Périsset			
mardi 13.03.2018	Place de la Riponne - escaliers		Place de la Riponne - VMA 15 x (40" + 20")	
jeudi 15.03.2018	footing - technique variée	footing - technique variée	pyramide 3' 6' 9' 6' 3' en résistance	
samedi 17.03.2018				
dimanche 18.03.2018	1h test à plat à 85%			
mardi 20.03.2018	test VAMEVAL à Vidy			
jeudi 22.03.2018	10 x 30" + 30" en VMA		endurance 1h30'	
samedi 24.03.2018				Challenge Bambi
dimanche 25.03.2018	1h30' endurance			
mardi 27.03.2018	Ouchy - Epalinges		Ouchy: Epalinges - Chalet à Gobet - Ouchy	
jeudi 29.03.2018	footing - technique variée	footing - technique variée	1h15' endurance + école de course	

	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			
	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 31.03.2018 dimanche 01.04.2018	2h footing ou La Conversion avec Ricco Trezzini			
mardi 03.04.2018 jeudi 05.04.2018	6 x 2000 m Vidy		Vidy: 3 x 2000 m + 1000 m en résistance	
samedi 07.04.2018 dimanche 08.04.2018	école de course		15 x 30" + 30" en VMA	
	10 km test à plat			
mardi 10.04.2018 jeudi 12.04.2018	pyramide 2 x (30" 60" 30")		4 x (800 m + 200 m) en résistance	
samedi 14.04.2018 dimanche 15.04.2018	footing - technique variée	footing - technique variée	endurance douce 1h15'	Traîne-Savates à Cheseaux
	1h15 footing			
mardi 17.04.2018 jeudi 19.04.2018	Vidy - parcours partiel des 20 km de Lausanne			
samedi 21.04.2018 dimanche 22.04.2018	série de 400 m		10 x 30" + 30" en VMA	
	test 5 km à plat à 90%			
mardi 24.04.2018 jeudi 26.04.2018	préparation 20 km de Lausanne		5 x 400 m + 200 m en souplesse	
samedi 28.04.2018 dimanche 29.04.2018	10 x 30" + 30" en VMA		1h endurance + 6 lignes droites	10 et 20 km de Lausanne
mardi 01.05.2018 jeudi 03.05.2018	bilan + verrée (Marie-Anne et Christian)		1h + bilan + verrée	
samedi 05.05.2018 dimanche 06.05.2018	jeux de course (ou 6 x 1000m pour les marathonien) pause pause		1h15' lent	Montée du Nozon à Croy
mardi 08.05.2018 jeudi 10.05.2018	transition douce Jorat		1h30' chemins en forêt en endurance	
samedi 12.05.2018 dimanche 13.05.2018	congé - Ascension			Vallorbe - Dent de Vaulion
	1h footing ou Baulmes - Suchet - Baulmes avec Ricco Trezzini			
mardi 15.05.2018 jeudi 17.05.2018	école de course		jeux de course cartouche	
samedi 19.05.2018 dimanche 20.05.2018	Semsales avec Hervé Destraz			
	1h footing			
mardi 22.05.2018 jeudi 24.05.2018	Lavaux avec Christian Burnier		Morges avec Christophe Gilliéron	
vendredi 25.05.2018 samedi 26.05.2018	10 x 30" + 30" en VMA		10 x 60" + 30" en VMA	A Travers Pully
dimanche 27.05.2018	1h footing			Urbantrail des Singes à Lutry ou StraLugano
mardi 29.05.2018 jeudi 31.05.2018	trail dans le Jorat		10 descentes techniques en terrain trail	
samedi 02.06.2018 dimanche 03.06.2018	2 x 5' tempo		1h15' endurance + 6 lignes droites	Course à Dingler à Savigny
	1h endurance			
mardi 05.06.2018 jeudi 07.06.2018	Dent de Vaulion			
vendredi 08.06.2018 samedi 09.06.2018	3 x 3' tempo		1h endurance ou les Avants avec Hervé	A Travers Romanel
dimanche 10.06.2018	La Dôle avec Barbara Lemieux ou 1h footing			
mardi 12.06.2018 jeudi 14.06.2018	montées et descentes		farlek en forêt (4x3', 4x2', 4x1')	
samedi 16.06.2018 dimanche 17.06.2018	rythmes 70%, 80%, 90% avec Raymond		école de course en terrain montagneux	
	Camp d'entraînement du Footing Club à St. Luc organisé par Laurent Périsset			
mardi 19.06.2018 mercredi 20.06.2018	récupération		1h15' endurance	Course des Ronge-Talons à Goumoëns
jeudi 21.06.2018	atelier 3 postes		5 km descente du Talent	

	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			
	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 23.06.2018	1h15' footing			
dimanche 24.06.2018	Corbeyrier avec Christian Burnier		Champex - Catogne avec Hervé et Laurent	
mardi 26.06.2018	mini cartouches		4 x 2000 m	
mercredi 27.06.2018				Cross des Grottes à Vaulion
jeudi 28.06.2018	mini trail avec Raymond		circuit trail en forêt	
samedi 30.06.2018				Tour du Lac de Joux au Sentier
dimanche 01.07.2018	1h30' footing			Montreux - Les Rochers de Naye
mardi 03.07.2018	récupération + grillades			
jeudi 05.07.2018	on pense trail		15 x 40" + 20" en VMA	
samedi 07.07.2018				
dimanche 08.07.2018	1h30' endurance			
mardi 10.07.2018	VACANCES D'ÉTÉ DU FOOTING CLUB LAUSANNE			
jeudi 12.07.2018	VACANCES D'ÉTÉ DU FOOTING CLUB LAUSANNE			
samedi 14.07.2018	VACANCES D'ÉTÉ DU FOOTING CLUB LAUSANNE			
dimanche 15.07.2018	VACANCES D'ÉTÉ DU FOOTING CLUB LAUSANNE			
mardi 17.07.2018	VACANCES D'ÉTÉ DU FOOTING CLUB LAUSANNE			
jeudi 19.07.2018	VACANCES D'ÉTÉ DU FOOTING CLUB LAUSANNE			
samedi 21.07.2018	VACANCES D'ÉTÉ DU FOOTING CLUB LAUSANNE			
dimanche 22.07.2018	VACANCES D'ÉTÉ DU FOOTING CLUB LAUSANNE			
mardi 24.07.2018	VACANCES D'ÉTÉ DU FOOTING CLUB LAUSANNE			
jeudi 26.07.2018	VACANCES D'ÉTÉ DU FOOTING CLUB LAUSANNE			
samedi 28.07.2018	VACANCES D'ÉTÉ DU FOOTING CLUB LAUSANNE			
dimanche 29.07.2018	VACANCES D'ÉTÉ DU FOOTING CLUB LAUSANNE			

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-
Vanessa Lameira, C-

Réunion des entraîneurs: lundi 25 juin 2018

Entraîneurs assistants

Carole Bardy
Daniel Herren
François Pfister
Jacky Giraudeau

Gilles Bobe, B-