

Plan d'entraînement du Footing-club Lausanne : été / automne 2023

Objectif principaux: Morat - Fribourg, Courses du Marathon de Lausanne, Corrida bulloise

mardi	18h30	Groupe santé	ALLURE MODEREE, COURSE / MARCHE ET GYMNASTIQUE
mardi	19h30	Groupes 1 - 5	ENDURANCE, FORCE, TECHNIQUE, RESISTANCE, VITESSE
jeudi	19h30	Groupes 1 - 5	ENDURANCE, FORCE, TECHNIQUE, RESISTANCE, VITESSE
samedi	16h00	Groupes 4 - 5	TECHNIQUE, RESISTANCE, VITESSE

				Allure d'endurance		Vitesse 10 km compétition					
				GROUPE 1	9 - 10 km/h	> 50'					
				GROUPE 2	10 - 11 km/h	48' - 52'					
				GROUPE 3	11 - 12 km/h	44' - 48'					
				GROUPE 4	12 - 13 km/h	39 - 44'					
				GROUPE 5	13 - 14 km/h	34 - 39'					
Date	Charge	Lieu	Bloc	Groupes 1, 2 et 3		Groupes 4 et 5		Liste des compétitions de la région			
mardi	04.07.2023	Chalet-à-Gobet	TRAIL ET PLAISIR	endurance douce 1h15'							
jeudi	06.07.2023	Chalet-à-Gobet		endurance active 1h + 6 descentes d'env. 120m							
samedi	08.07.2023	Chalet-à-Gobet 09h00		découverte du parcours de trail des Saugealles : 09h00 - 12h00; 16h00 Coubertin 20 x 30" / 30"							
dimanche	09.07.2023										
mardi	11.07.2023	Montheron 19h30		Montheron - endurance le long du Talent							
jeudi	13.07.2023	Chalet-à-Gobet		endurance douce 1h15'						Tour des Alpes à Anzère	
samedi	15.07.2023	Vidy, Coubertin		---							
dimanche	16.07.2023										
mardi	18.07.2023	La Cergnaulaz 19h30		ENDURANCE FONDAMENTALE + FORCE	La Cergnaulaz - Folly - Molard (organisateur Christian)						
jeudi	20.07.2023	Chalet-à-Gobet			endurance douce + force 1h30'						piste 4 - 5 x (1000m + 200m)
samedi	22.07.2023	Vidy, Coubertin									
dimanche	23.07.2023	Rathvel 09h00	Tour du Moléson depuis Rathvel 09h00 (organisateur Hervé)								
mardi	25.07.2023	Chalet-à-Gobet	endurance douce 1h30' + force						---		
jeudi	27.07.2023	Semsaes, 19h00	Semsaes - Le Niremont								
samedi	29.07.2023	Vidy, Coubertin									
dimanche	30.07.2023										
mardi	01.08.2023		RESISTANCE DOUCE		congé						---
jeudi	03.08.2023	Chalet-à-Gobet			endurance active 1h15' + école de course						
samedi	05.08.2023	Vidy, Coubertin									
dimanche	06.08.2023										
mardi	08.08.2023	Chalet-à-Gobet		chantiers d'école de course (organisateur Laurent)						---	
jeudi	10.08.2023	Chalet-à-Gobet		8 - 12 collines en légère montée							
samedi	12.08.2023	Vidy, Coubertin									
dimanche	13.08.2023									Sierre - Zinal / Supertrail du Barlatay	
mardi	15.08.2023	Chalet-à-Gobet		VMA: 8 x 60" + 60"						VMA 10 - 15 x 40" + 20"	
jeudi	17.08.2023	Chalet-à-Gobet		endurance douce 1h15'							
samedi	19.08.2023	Vidy, Coubertin									
dimanche	20.08.2023										
mardi	22.08.2023	Chalet-à-Gobet	6 - 8 x 1000m à allure contrôlée						tempo 3 - 4 pistes VITA		
jeudi	24.08.2023	Chalet-à-Gobet	3 - 5 longues collines								
samedi	26.08.2023	Vidy, Coubertin									
dimanche	27.08.2023										
mardi	29.08.2023	Chalet-à-Gobet	RESISTANCE DOUCE	Test Vameval sur la piste d'Epalinges						Cacatchou	
jeudi	31.08.2023	Vidy, Coubertin 19h30		Force aux pyramides de Vidy (organisateur Bernard)							
samedi	02.09.2023	Vidy, Coubertin									
dimanche	03.09.2023										
mardi	05.09.2023	Chalet-à-Gobet		5km en montée depuis Montheron						piste 2000m 1000m 400m 200m 100m	
jeudi	07.09.2023	Chalet-à-Gobet		endurance douce 1h15'							
samedi	09.09.2023	Vidy, Coubertin									
dimanche	10.09.2023									Semi-marathon des Côtes de l'Orbe	
mardi	12.09.2023	Vidy, Coubertin 19h30		Vidy 4 - 6 x 2000m						VMA 10 - 15 x 40" + 20"	
jeudi	14.09.2023	Chalet-à-Gobet		Fartlek 4 - 6 x 3'							
samedi	16.09.2023	Vidy, Coubertin									
dimanche	17.09.2023								Trail des Dents du Midi		
mardi	19.09.2023	Chalet-à-Gobet	RESISTANCE DOUCE	VMA en montée 2 x (6 x 30"/30") + APERO						piste 6 - 8 x 400m + 200m	
jeudi	21.09.2023	Chalet-à-Gobet		Circuit kényen							
samedi	23.09.2023	Vidy, Coubertin									
dimanche	24.09.2023	Baulmes 09h00		Baulmes - Aiguilles de Baulmes (organisateur Ricco)						1020 Run Renens	

Plan d'entraînement du Footing-club Lausanne : été / automne 2023

Objectif principaux:		Morat - Fribourg, Courses du Marathon de Lausanne, Corrida bulloise							
mardi	26.09.2023	1	Chalet-à-Gobet	RESISTANCE DURE	1h15' endurance douce + (6 - 10 x 80m)	---	tous à Morat - Fribourg		
jeudi	28.09.2023		Chalet-à-Gobet		VMA 10 - 15 x 40" + 20"				
samedi	30.09.2023		Vidy, Coubertin						
dimanche	01.10.2023								
mardi	03.10.2023	2	Chalet-à-Gobet		endurance douce 1h		CONFERENCE ANNUELLE DU FOOTING A EPALINGES	tempo 3 - 4 pistes VITA	Verticale du Suchet Trail de la Vallée de Joux
jeudi	05.10.2023		Epalinges, salle de paroisse 19h						
samedi	07.10.2023		Vidy, Coubertin						
dimanche	08.10.2023		Nendaz		Entraînement de trail à Nendaz pour tous (organisateur Denis)				
mardi	10.10.2023	3	Vidy, Coubertin 19h30		Vidy 6 x 1000m		jeux de course	piste 400m 600m 800m 1000m 800m 600m 400m	
jeudi	12.10.2023		Chalet-à-Gobet						
samedi	14.10.2023		Vidy, Coubertin						
dimanche	15.10.2023								
mardi	17.10.2023	2	Chalet-à-Gobet	pyramide 2 - 3 x (200m 400m 600m 400m 200m)	endurance douce 1h15'	piste 8 x 400m			
jeudi	19.10.2023		Chalet-à-Gobet						
samedi	21.10.2023		Vidy, Coubertin						
dimanche	22.10.2023								
mardi	24.10.2023	1	Chalet-à-Gobet	4 x 400m en VMA	endurance douce 1h15' + 6 à 8 x 80m		tous au Marathon de Lausanne		
jeudi	26.10.2023		Chalet-à-Gobet						
samedi	28.10.2023		Vidy, Coubertin						
dimanche	29.10.2023								
mardi	31.10.2023	2	Chalet-à-Gobet	endurance douce 1h + bilan + APERO	chantiers d'école de course	tempo 6 - 8 x 5'	Night Run Morges 20km de Genève		
jeudi	02.11.2023		Chalet-à-Gobet						
samedi	04.11.2023		Vidy, Coubertin						
dimanche	05.11.2023								
mardi	07.11.2023	4	Vidy, Coubertin 19h30	Vidy 5 - 8 x (400m 200m)	jeux de course cartouche	tempo 3 - 4 pistes VITA	Forcethon Talent		
jeudi	09.11.2023		Chalet-à-Gobet						
samedi	11.11.2023		Vidy, Coubertin						
dimanche	12.11.2023								
mardi	14.11.2023	2	Chalet-à-Gobet	VMA 2 x (6 - 8 x 40" / 20")	endurance douce 1h15'		tous à la Corrida bulloise		
jeudi	16.11.2023		Chalet-à-Gobet						
samedi	18.11.2023		Vidy, Coubertin						
dimanche	19.11.2023								
mardi	21.11.2023	1	Lausanne Riponne 19h30	Reconnaitances de la Christmas Run + escaliers de la Cité	Fartlek 6 - 8 x 2'	collines 3 - 5 montées Vallée de la Jeunesse	A Travers Prilly		
jeudi	23.11.2023		Chalet-à-Gobet						
samedi	25.11.2023		Vidy, Coubertin						
dimanche	26.11.2023								
mardi	28.11.2023	2	Chalet-à-Gobet	endurance douce 1h30'	8 - 12 collines en légère montée	SOIREE ANNUELLE DES MERITES DU FOOTING A MEZIERES	Course de l'Escalade à Genève		
jeudi	30.11.2023		Chalet-à-Gobet						
vendredi	01.12.2023		Mézières 18h30						
samedi	02.12.2023		Vidy, Coubertin						
dimanche	03.12.2023								
mardi	05.12.2023	1	Chalet-à-Gobet	jeux de course	endurance douce 1h15'	collines 3 - 5 montées Avenue des Bains			
jeudi	07.12.2023		Chalet-à-Gobet						
samedi	09.12.2023		Vidy, Coubertin						
dimanche	10.12.2023								
mardi	12.12.2023	2	Lausanne Ouchy 19h30	Ouchy - Saint-François - Ouchy	endurance douce 1h	endurance 1h15'	Christmas Run à Lausanne		
jeudi	14.12.2023		Chalet-à-Gobet						
samedi	16.12.2023		Vidy, Coubertin						
dimanche	17.12.2023								
mardi	19.12.2023	1	Chalet-à-Gobet	SAPIN DE NOËL DU FOOTING	endurance douce 1h15'				
jeudi	21.12.2023		Chalet-à-Gobet						
					VACANCES DU FOOTING - reprise le mardi 4 janvier 2024				

Entraîneurs

Groupe santé
mardi, 18h30 - 19h30
Raymond Corbaz

Groupe 1
Marie-Anne Page
Sandrine Friaud

Groupe 2
Patricia Gilliard
Liza Dumoulin
Bernard Chételat

Groupe 3
Christian Burnier
Denis Comte
Hervé Destraz

Groupes 4
Christoph Wehrlin
Raul Perez
Groupes 5
Ricco Trezzini
Christophe Gilliéron
Groupe trail
Laurent Périsset