

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT ELITE DU FOOTING-CLUB LAUSANNE

Nous vous proposons un guide d'entraînement destiné à l'élite du Footing-Club Lausanne, souhaitant progresser sur des distances de 8 à 15 km. Nous espérons qu'ainsi les coureurs jeunes, ambitieux et rapides puissent progresser selon leurs attentes et atteindre d'excellentes performances.

Voici un exemple de répartition de la charges hebdomadaires pour des coureurs ambitieux s'entraînant 5 ou 6 fois par semaine.

1 = footing	1h à 1h15'
2 = résistance	400m
3 = VMA	30'' / 30''
4 = endurance active	1h à 1h15'
5 = résistance	1000m ou 2000m
6 = récupération	vélo ou par exemple 2 pistes VITA à 70%

Une fois par mois, réduire la charge hebdomadaire à 3 entraînements (VMA, footing, 400m)

A chacun de placer un de ces entraînements lors des séances du mardi, du jeudi ou du samedi avec le Footing-Club.

Selon l'objectif, ce plan d'entraînement peut être suivi pendant 2 à 3 mois.

Ci-dessous les conseils en fonction des chronos espérés.

A. Objectif chronométrique de 38' sur 10 km, vitesse 15,8 km/h

5 entraînements hebdomadaires selon la répartition ci-dessus.

Endurance active	vitesse 13-13,5 km/h
Footing	vitesse 10,5-11 km/h
Séries: 8-10 x 400m en 82''	pause de 1'15''
6 x 1000m en 3'30''	pause de 1'30''
4-5 x 2000m en 7'05''	pause de 1'30''
30''/30'' VMA:	15 x 150m max

B. Objectif chronométrique de 36' sur 10 km, vitesse 16,5 km/h

5 entraînements hebdomadaires selon la répartition ci-dessus.

Endurance active	vitesse à 14 km/h
Footing	vitesse 11,5 km/h
Séries: 8-10 x 400m en 78''	pause de 1'15''
6 x 1000m en 3'25''	pause de 1'30''
4-5 x 2000m en 6'55''	pause de 1,30''
30''/30'' VMA:	15 x 155m max

C. Objectif chronométrique de 34' sur 10 km, vitesse 17,5 km/h
5 - 6 entraînements hebdomadaires selon la répartition ci-dessus.

Endurance active vitesse 14,5-15 km/h
Footing vitesse 12 km/h
Séries: 10 x 400m en 75" pause de 1'15"
 6-8 x 1000m en 3'15" pause 1'30"
 5 x 2000m en 6'40" pause 1'30"
 30"/30" VMA: 20 x 160m max

D. Objectif chronométrique de 32' sur 10 km, vitesse 18,8 km/h
6 entraînements hebdomadaires selon la répartition ci-dessus.

Endurance active vitesse 15,5-16 km/h
Footing vitesse 13 km/h
Séries: 10 x 400m en 72" pause de 1'15"
 6-8 x 1000m en 3'05" pause de 1'30"
 6 x 2000m en 6'15" pause de 1'30"
 30"/30" VMA: 20 x 165m max