

Plan du Footing Club Lausanne : printemps 2017

Objectifs: Marathons et 20km de Lausanne, puis saison de Trails

		groupe A	groupe B	groupe C (élite)	courses suggérées (mais pas du tout obligatoires)
mardi		19h30: qualité, VMA	19h30: qualité, VMA	19h30: résistance, VMA	
jeudi		19h00: footing + technique	19h00: footing + technique	19h00: endurance, 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	10.01.2017	reprise		entraînement de cross	
jeudi	12.01.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	endurance 1h30'	
samedi	14.01.2017	Vidy 10h, préparation cross avec Raymond, Raoul ou Ricco			
dimanche	15.01.2017				
mardi	17.01.2017	force		force et technique en terrain de cross	
jeudi	19.01.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	endurance 1h15' + école de course	
samedi	21.01.2017				
dimanche	22.01.2017	1h endurance à 80%			
mardi	24.01.2017	préparation cross		VMA 15 x 30" + 30"	
jeudi	26.01.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	endurance 1h	
samedi	28.01.2017				Cross de Lausanne
dimanche	29.01.2017				
mardi	31.01.2017	1h30 endurance à 70%		endurance 1h30'	
jeudi	02.02.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	force 3 x 3 longues collines	
samedi	04.02.2017	1h15' endurance à 85%			
dimanche	05.02.2017	La Conversion - Lavaux avec Ricco Trezzini			
mardi	07.02.2017	Place de la Riponne, escaliers		Place de la Riponne, escaliers	
jeudi	09.02.2017	Sortie à ski de fond ou en raquettes		endurance 1h15' + école de course	
samedi	11.02.2017				Chpt VD de cross à Blonay
dimanche	12.02.2017	La Tour de Gourze avec Christian Burnier			
mardi	14.02.2017	VMA: 15 x 30" + 30"			pyramides en résistance 2 x (1' 2' 3' 2' 1')
mercredi	15.02.2017	Soirée d'information + film sur le Footing Club + verrée à la Salle de Paroisse d'Epalinges			
jeudi	16.02.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	endurance 1h15'	
samedi	18.02.2017				
dimanche	19.02.2017	1h45' endurance à plat entre Moudon et Lucens avec Bernard Chételat			
mardi	21.02.2017	Place de la Riponne - Rue de la Mercerie		Place de la Riponne, 1h30' + force	
jeudi	23.02.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	1h15' endurance douce	
samedi	25.02.2017				10km de Payerne
dimanche	26.02.2017	Vidy - pont de la Venoge en endurance dure			
mardi	28.02.2017	Ouchy - Epalinges		Ouchy: 5 x 1000m	
jeudi	02.03.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	endurance 1h15' + école de course	
samedi	04.03.2017				
dimanche	05.03.2017	2h endurance à 75%: Vidy - Morges - Vidy			Chpt CH de cross à Köniz
mardi	07.03.2017	circuit kényen sur piste			
jeudi	09.03.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	circuit kényen sur piste endurance 1h	
samedi	11.03.2017				Cross des amis de la nature à Chavannes
dimanche	12.03.2017	Tour du Lac de la Gruyère avec Laurent Périsset			
mardi	14.03.2017	Vidy: 6 x 1000m		Vidy: 4 x 2000m	
jeudi	16.03.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	1h15' endurance	
samedi	18.03.2017				15km de Kerzers

	groupe A	groupe B	groupe C (élite)	courses suggérées (mais pas du tout obligatoires)
mardi	19h30: qualité, VMA	19h30: qualité, VMA	19h30: résistance, VMA	
jeudi	19h00: footing + technique	19h00: footing + technique	19h00: endurance, 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'	
dimanche 19.03.2017	Escaliers en Lavaux avec Patricia Gilliard			
mardi 21.03.2017	pyramides		VMA 8 x 60" + 30"	
jeudi 23.03.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	endurance 2h	
samedi 25.03.2017				Cross du Bambi au Chalet à Gobet
dimanche 26.03.2017	1h30' footing			Chpt CH de 10km à Oensingen
mardi 28.03.2017	Vidy: 8 - 10 x 400m		Vidy: 6 x 1000m	
jeudi 30.03.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	endurance 1h + école de course	
samedi 01.04.2017				Cheseaux
dimanche 02.04.2017	1h footing			
mardi 04.04.2017	en Lavaux avec Christian Burnier		en Lavaux avec Christian Burnier	
jeudi 06.04.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	VMA 10 x 400m	
samedi 08.04.2017				
dimanche 09.04.2017	1h15' footing			Marathon de Rotterdam / Zurich
mardi 11.04.2017	Vidy: circuit Vallée de la Jeunesse avec Raymond		Vidy: 4 x 2000m	
jeudi 13.04.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	force PPG 1h15' avec Hervé Destraz	
samedi 15.04.2017				
dimanche 16.04.2017	1h endurance à plat à 70%			
mardi 18.04.2017	préparation 20km de Lausanne			
jeudi 20.04.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	VMA: 6 x 400m 1h lent + 5 lignes droites	
samedi 22.04.2017				10km ou 20km de Lausanne
dimanche 23.04.2017				
mardi 25.04.2017	45' - 60' récupération + bilan + verrée (Induja et Marie-Anne)		1h récupération + bilan + verrée	
jeudi 27.04.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	1h15' lent au Chalet-à-Gobet	
samedi 29.04.2017				
dimanche 30.04.2017	récupération			
mardi 02.05.2017	1h30' à 70%			
jeudi 04.05.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	endurance 1h30' endurance 1h15' + école de course	
samedi 06.05.2017				Montée du Nozon Genève Marathon
dimanche 07.05.2017	1h footing Jorat			
mardi 09.05.2017	circuit training avec Raymond			
jeudi 11.05.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	circuit trail 1h15' endurance variée 1h45'	
samedi 13.05.2017				
dimanche 14.05.2017	Les Paccots avec Bernard Chételat		Les Paccots avec Hervé et Laurent	
mardi 16.05.2017	VMA: 15 x 40" + 30"			
jeudi 18.05.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	6 longues collines 1h endurance lente	
vendredi 19.05.2017				A travers Pully
samedi 20.05.2017				Chpt CH de course de montagne à Monthey
dimanche 21.05.2017				
mardi 23.05.2017	La Sarraz avec René Maire		La Sarraz avec René Maire	
jeudi 25.05.2017	Congé: Ascension		Congé: Ascension	Course des Ponts à Broc
samedi 27.05.2017				
dimanche 28.05.2017				Urbantrail des Singes à Lutry
mardi 30.05.2017	VMA longue 5 x 1' 30" (pause 1')			
jeudi 01.06.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	endurance 1h15' + école de course	
samedi 03.06.2017				Savigny ou Trail des Paccots ou Juracime Juracime
dimanche 04.06.2017				
mardi 06.06.2017	circuit de trail dans le Jorat avec Raymond		résistance 3 x 1000m + 500m	

	groupe A	groupe B	groupe C (élite)	courses suggérées (mais pas du tout obligatoires)
mardi	19h30: qualité, VMA	19h30: qualité, VMA	19h30: résistance, VMA	
jeudi	19h00: footing + technique	19h00: footing + technique	19h00: endurance, 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'	
jeudi 08.06.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	Trail aux Avants avec Hervé Destraz	
vendredi 09.06.2017				A travers Romanel
samedi 10.06.2017				Chpt CH 100km à Bienne
dimanche 11.06.2017				
mardi 13.06.2017	Trail à Semsales avec Hervé Destraz			
jeudi 15.06.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	VMA 10 x 30" + 30"	
samedi 17.06.2017				
dimanche 18.06.2017				
mardi 20.06.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	endurance 1h15'	
mercredi 21.06.2017				Ronge-Talons
jeudi 22.06.2017	Jorat - Jorat: 1h45' endurance longue avec ravitaillement chez Raymond		circuit kényen en forêt	Course de la Tour de Sauvablin
samedi 24.06.2017				
dimanche 25.06.2017	Tour du Chavalard avec Christian Burnier		Tour du Chavalard avec Hervé Destraz	
mardi 27.06.2017	jeux de course		VMA 10 x 40" + 20"	
mercredi 28.06.2017				Cross des Grottes à Vaulion
jeudi 29.06.2017	footing - technique variée + grillades		1h endurance + grillades	
samedi 01.07.2017				Tour du Lac de Joux
dimanche 02.07.2017				Montreux - Les Rochers de Naye
mardi 04.07.2017	Le Flon + verrée (Raymond et Hervé)			
jeudi 06.07.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	circuit trail en forêt	

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

Entraîneurs:

Raymond Corbaz
Eric Bucher
Marie-Anne Page
Bernard Chételat

Patricia Gilliard, B-
Christian Burnier, B+
Teresa Richoz, B+
Induja Suter, B-

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

Entraîneurs assistants

Carole Bardy
François Pfister
Jacky Giraudeau

Gilles Bobe, B-