

Plan du Footing-Club Lausanne : été 2010

Plaisir + montagne		Compétitions		Entraînements décentralisés
		groupe A	groupe B	groupe C
		19h30: qualité, VMA 19h00: plaisir du footing	19h30: qualité, VMA 19h00: endurance	19h30: qualité, VMA 19h00: endurance, VMA 16h00: piste à Coubertin (cf Raoul)
allures		A : 9 - 10 km/h	B - : 10 - 11 km/h B + : 11 - 12 km/h	C : 12 - 14 km/h
mardi	04.05.2010	récupération		VMA 10 x (60" + 30")
jeudi	06.05.2010	plaisir	endurance 1h15'	endurance 1h15'
	week-end	Footing en forêt 1h15'		
mardi	11.05.2010	1h30' à travers le Jorat		collines en forêt
jeudi	13.05.2010	Ascension	Ascension	Ascension
	week-end	endurance 1h30' en forêt		
mardi	18.05.2010	collines toniques		pyramides 2 x (1' 2' 3' 2' 1')
jeudi	20.05.2010	plaisir	endurance 1h15'	Course à Sauvabelin
	week-end	endurance 1h30' en forêt		
mardi	25.05.2010	1ère préparation montagne		collines (Sierre - Zinal)
jeudi	27.05.2010	plaisir	endurance 1h15'	endurance 1h
	week-end	A travers Pully		A travers Pully
mardi	01.06.2010	collines et descentes		VMA 10 x (45" + 15")
jeudi	03.06.2010	plaisir	endurance 1h15'	endurance 1h
	week-end	Course à Dingler à Savigny + Tour du Val de Bagnes		Course à Dingler à Savigny
mardi	08.06.2010	Miex - Taney (Christian Burnier)		Miex - Taney
jeudi	10.06.2010	plaisir	endurance 1h15'	1h15' + 10 lignes droites
	week-end	Footing en forêt 1h		
mardi	15.06.2010	Mont Tendre		Mont Tendre
jeudi	17.06.2010	plaisir	endurance 1h15'	endurance 1h
	week-end	Romanel ou 1h30' en forêt		Romanel ou Neirivue - Moléson
mardi	22.06.2010	circuit Kényen		circuit Kényen
mercredi	23.06.2010	Course des Ronges - Talons		Course des Ronges - Talons
jeudi	24.06.2010	plaisir	endurance 1h15'	endurance 1h15'
	week-end	randonnée 3h30'		
mardi	29.06.2010	collines et descentes		résistance 6 x 1000m
mercredi	30.06.2010	Cross de Vaulion		Cross de Vaulion
jeudi	01.07.2010	plaisir	endurance 1h15'	endurance 1h30'
	week-end	Ecublens		Ecublens
mardi	06.07.2010	préparation Thierrens		rythme (15' - 9' - 3')
mercredi	07.07.2010	Les Roches - Thierrens		Les Roches - Thierrens
jeudi	08.07.2010	plaisir	endurance 1h15'	endurance 1h15'
	week-end	Montreux - Rochers de Naye		Montreux - Rochers de Naye
mardi	13.07.2010	VACANCES		VACANCES
jeudi	15.07.2010			
	week-end			
mardi	20.07.2010			
jeudi	22.07.2010	VACANCES		VACANCES
	week-end	VACANCES		VACANCES
mardi	27.07.2010	VACANCES		VACANCES
jeudi	29.07.2010	VACANCES		VACANCES
	week-end	reprise		VMA 10 x (75" + 30")
mardi	03.08.2010	plaisir	endurance 1h15'	endurance 1h15'
jeudi	05.08.2010	Sierre - Zinal		Sierre - Zinal
	week-end	(Medoc) 6 x 2000 m		endurance 1h15'
mardi	10.08.2010	plaisir	endurance 1h15'	pyramide 3' 6' 9' 6' 3'
jeudi	12.08.2010	2h endurance à plat (Patricia Gilliard)		
	week-end	circuit Kényen		circuit Kényen
mardi	17.08.2010	plaisir	endurance 1h15'	endurance 1h15'
jeudi	19.08.2010	test 15 km à plat		Matterhornlauf à Zermatt
	week-end	(Medoc) 8 x 1000 m		résistance 6 x 1000m
mardi	24.08.2010	plaisir	endurance 1h15'	endurance 1h15'
jeudi	26.08.2010	Vidy - Morges		
	week-end	jeux de course		jeux de course
mardi	31.08.2010	plaisir	endurance 1h15'	endurance 1h
jeudi	02.09.2010	REUNION DES ENTRAINEURS		REUNION DES ENTRAINEURS
	week-end	Bussigny		Bussigny