

# Plan du Footing Club Lausanne : automne 2017

**Objectifs: semi-marathons, marathons et Morat - Fribourg**

	groupe A	groupe B	groupe C (élite)	courses suggérées (mais pas du tout obligatoires)
<b>mardi</b>	<b>19h30 qualité, VMA</b>		<b>19h30 résistance, VMA</b>	
<b>jeudi</b>	<b>19h00 footing, technique, VMA</b>		<b>19h00 endurance, école de course</b>	
<b>week-end</b>	<b>entraînements individuels recommandés</b>			
	<b>entraînements en commun pour tous et conduits par les entraîneurs</b>			
<b>allure d'endurance</b>	<b>9 - 10 km/h</b>	<b>B - : 10 - 11 km/h B + : 11 - 12 km/h</b>	<b>C - : 12 - 13 km/h C + : 13 - 14 km/h</b>	
<b>vitesse 10 km compétition</b>	<b>plus de 52'</b>	<b>B - : 48' - 52' B + : 44' - 48'</b>	<b>C - : 39' - 44' C + : 34' - 39'</b>	
mardi 08.08.2017	Reprise		endurance 1h15'	
jeudi 10.08.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	6 collines	
samedi 12.08.2017				
dimanche 13.08.2017	1h footing			Sierre - Zinal
mardi 15.08.2017	tempo avec Raymond		endurance 1h15' + 6 x 1'	
jeudi 17.08.2017	VMA: 15 x 30" + 30"		VMA 15 x 30" + 30"	
samedi 19.08.2017				
dimanche 20.08.2017	15km footing			
mardi 22.08.2017	6 x 1000m		6 x 1000m	
jeudi 24.08.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	1h30' en forêt	
samedi 26.08.2017				Cross Chaplin
dimanche 27.08.2017	1h30' footing			
mardi 29.08.2017	pyramides		5km en descente	
vendredi 01.09.2017	Equissima			
samedi 02.09.2017				Bussigny
dimanche 03.09.2017	15km endurance			
mardi 05.09.2017	4 x 2000m		4 x 2000m	
jeudi 07.09.2017	footing - technique variée + verrée		VMA 15 x 30" + 30" + verrée	
samedi 09.09.2017				Semi des Côtes de l'Orbe Semi de la Côte
dimanche 10.09.2017	1h30' endurance			
mardi 12.09.2017	Vidy: circuit kényien		Vidy: circuit kényien	
jeudi 14.09.2017	VMA: 15 x 30" + 30"		1h45' lent	
samedi 16.09.2017				
dimanche 17.09.2017	1h endurance			
mardi 19.09.2017	Vidy: 6 x 2000m		Vidy: 6 x 2000m	
jeudi 21.09.2017	footing - technique variée ou Vidy 12km avec Raymond		VMA: 6 x 1'	
samedi 23.09.2017				1020 Run à Renens
dimanche 24.09.2017	1h footing			
mardi 26.09.2017	préparation Morat - Fribourg		VMA: 12 x 40" + 20"	
jeudi 28.09.2017	VMA: 15 x 30" + 30"		1h + 6 lignes droites	
samedi 30.09.2017				
dimanche 01.10.2017	15km endurance			Morat - Fribourg
mardi 03.10.2017	Jeux de course		1h en récupération	
jeudi 05.10.2017	Vidy: 6 x 1000m		Vidy: 6 x 1000m	
samedi 07.10.2017				
dimanche 08.10.2017	10km à plat: test à 90%			
mardi 10.10.2017	VMA: 10 x 30" + 30"		VMA: 15 x 30" + 30"	

	groupe A	groupe B	groupe C (élite)	courses suggérées (mais pas du tout obligatoires)
<b>mardi</b>	<b>19h30 qualité, VMA</b>		<b>19h30 résistance, VMA</b>	
<b>jeudi</b>	<b>19h00 footing, technique, VMA</b>		<b>19h00 endurance, école de course</b>	
<b>week-end</b>	<b>entraînements individuels recommandés</b>			
	<b>entraînements en commun pour tous et conduits par les entraîneurs</b>			
<b>allure d'endurance</b>	<b>9 - 10 km/h</b>	<b>B - : 10 - 11 km/h B + : 11 - 12 km/h</b>	<b>C - : 12 - 13 km/h C + : 13 - 14 km/h</b>	
<b>vitesse 10 km compétition</b>	<b>plus de 52'</b>	<b>B - : 48' - 52' B + : 44' - 48'</b>	<b>C - : 39' - 44' C + : 34' - 39'</b>	
jeudi 12.10.2017	6 collines		1h15' lent	
samedi 14.10.2017				
dimanche 15.10.2017	10km à plat en endurance ou 2h avec Christian pour marathon d'Athènes			Marathon de Budapest
mardi 17.10.2017	jeux de course		6 x 400m	
jeudi 19.10.2017	VMA: 10 x 30" + 30"		1h lent + 6 lignes droites	
samedi 21.10.2017				
dimanche 22.10.2017				Marathon de Lausanne
mardi 24.10.2017	<b>BILAN + verrée</b>		<b>BILAN + récupération 1h + verrée</b>	
jeudi 26.10.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	1h15' facile	
samedi 28.10.2017				
dimanche 29.10.2017	1h footing			
mardi 31.10.2017	mini - kénien		10 collines dures	
jeudi 02.11.2017	légers jeux de course		VMA: 15 x 40" + 20"	
samedi 04.11.2017				
dimanche 05.11.2017	1h15' footing			Cross des Wasimolo à Molondin
mardi 07.11.2017	collines = force		circuit kénien	
jeudi 09.11.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	1h lent + 6 lignes droites	
samedi 11.11.2017				Forcethon Talent Marathon d'Athènes
dimanche 12.11.2017	45' footing			
mardi 14.11.2017	tempo 2 x 5'		6 x 400m	
jeudi 16.11.2017	30' + 6 collines = vitesse		1h + école de course	
samedi 18.11.2017				Corrida de Bulle
dimanche 19.11.2017	1h15' footing			
mardi 21.11.2017	circuit Boscal = Raymond		cartouches	
jeudi 23.11.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	VMA: 10 x 30" + 30"	
samedi 25.11.2017				A Travers Prilly
dimanche 26.11.2017	1h15' footing			
mardi 28.11.2017	VMA: 8 - 10 x 40" + 20"		5 collines	
jeudi 30.11.2017	technique variée en école de course		1h15 PPG	
samedi 02.12.2017				Course de l'Escalade
dimanche 03.12.2017	1h footing			
mardi 05.12.2017	jeux de course en Marin		en ville de Lausanne	
jeudi 07.12.2017	<b>Soirée des mérites du Footing Club à Mézières</b>			
samedi 09.12.2017				Sion ou Midnight à Lausanne
dimanche 10.12.2017	45' endurance			
mardi 12.12.2017	en ville à la Riponne		en ville à la Riponne	
jeudi 14.12.2017	footing - technique variée	footing - technique variée	2 pyramides	
samedi 16.12.2017				
dimanche 17.12.2017	1h footing			
mardi 19.12.2017	<b>dernière séance du Footing en 2017 - Noël en forêt</b>		<b>Noël en forêt</b>	
jeudi 21.12.2017				

	groupe A	groupe B	groupe C (élite)	courses suggérées (mais pas du tout obligatoires)			
<b>mardi</b>	19h30 qualité, VMA		19h30 résistance, VMA				
<b>jeudi</b>	19h00 footing, technique, VMA		19h00 endurance, école de course				
<b>week-end</b>	entraînements individuels recommandés						
	entraînements en commun pour tous et conduits par les entraîneurs						
<b>allure d'endurance</b>	9 - 10 km/h	B - : 10 - 11 km/h B + : 11 - 12 km/h	C - : 12 - 13 km/h C + : 13 - 14 km/h				
<b>vitesse 10 km compétition</b>	plus de 52'	B - : 48' - 52' B + : 44' - 48'	C - : 39' - 44' C + : 34' - 39'				
samedi 23.12.2017	VACANCES DU FOOTING						
dimanche 24.12.2017							
mardi 26.12.2017							
jeudi 28.12.2017							
samedi 30.12.2017				VACANCES DU FOOTING			
dimanche 31.12.2017							
mardi 02.01.2018				VACANCES DU FOOTING			
jeudi 04.01.2018							
samedi 06.01.2018							
dimanche 07.01.2018							
mardi 09.01.2018				Reprise			
jeudi 11.01.2018				footing - technique variée	footing - technique variée		
samedi 13.01.2018							
dimanche 14.01.2018							

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

<b><u>Entraîneurs:</u></b>	Raymond Corbaz Eric Bucher Marie-Anne Page Bernard Chételat	Patricia Gilliard, B- Christian Burnier, B+ Induja Suter, B-	Christophe Gilliéron, C+ Ricco Trezzini, C+ Raoul Perez, C+ Laurent Périsset, C- Hervé Destraz, C-
----------------------------	--	--	--

#### Réunion des entraîneurs - lundi 18.12.2017

<b><u>Entraîneurs assistants</u></b>	Carole Bardy Daniel Herren François Pfister Jacky Giraudeau	Gilles Bobe, B-
--------------------------------------	--	-----------------