

Plan du Footing Club Lausanne : automne 2018

Objectifs: Morat - Fribourg et Lausanne Marathon

	groupe A	groupe B	groupe C (élite)	courses suggérées (mais pas du tout obligatoires)
mardi	19h30 qualité, VMA		19h30 force, résistance, VMA	
jeudi	19h00 footing, technique, VMA		19h00 endurance, VMA, école de course	
week-end	entraînements individuels recommandés, mais pas obligatoires			
	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 31.07.2018	reprise - 1h15' endurance douce dans le Jorat		parcours Trail en forêt	
jeudi 02.08.2018	jeux de course avec Bernard		1h15' endurance	
samedi 04.08.2018				
dimanche 05.08.2018	1h footing			
mardi 07.08.2018	10 collines		6 longues collines en forêt	
jeudi 09.08.2018	VMA avec Induja		1h30' endurance + 6 lignes droites de 30"	
samedi 11.08.2018				
dimanche 12.08.2018	1h endurance			Sierre - Zinal
mardi 14.08.2018	5 x 1000m		Fartlek 2 x (3' 2' 1') en terrain de trail	
jeudi 16.08.2018	côtes avec Patricia		séance PPG (force)	
samedi 18.08.2018				
dimanche 19.08.2018	1h30 footing			
mardi 21.08.2018	inauguration officielle du parcours de trail + apéro		inauguration du parcours de trail + apéro	
jeudi 23.08.2018	jeux de course avec Christian		15 x 30" + 30" en VMA	
samedi 25.08.2018				
dimanche 26.08.2018	1h30 endurance			
mardi 28.08.2018	1h15' endurance + 15' force		10 x 400 m en résistance	
vendredi 31.08.2018	entraînement Equissima à Mauvernay		entraînement Equissima à Mauvernay	
samedi 01.09.2018	1h endurance			Course pédestre à Bussigny
dimanche 02.09.2018	KM vertical de Fully avec Hervé et Raoul		KM vertical de Fully avec Hervé et Raoul	
mardi 04.09.2018	montées - descentes		2 x (2000m + 1000m) en forêt	
jeudi 06.09.2018	technique avec Eric		10 x 40" + 20" en VMA	
samedi 08.09.2018				Semi-marathon des Côtes de l'Orbe Romande Energie Run
dimanche 09.09.2018				
mardi 11.09.2018	pyramides		5km test descente du Talent	
jeudi 13.09.2018	Fartlek avec Bernard		1h30' endurance + 6 lignes droites de 30"	
samedi 15.09.2018				
dimanche 16.09.2018	1h45 footing			
mardi 18.09.2018	2 x 10' à 90%		2 x 20' de rythme à 90%	
jeudi 20.09.2018	tempo avec Induja		10 x 30" + 30" en VMA	
samedi 22.09.2018				1020 Run à Renens
dimanche 23.09.2018	1h30 endurance			
mardi 25.09.2018	Vidy 6 x 2000m (charge marathon)		Vidy 4 x 2000m	
jeudi 27.09.2018	Vidy tempo		Vidy 1h15' endurance à travers Pully	
samedi 29.09.2018				
dimanche 30.09.2018	test 10km à plat			
mardi 02.10.2018	4 - 6 x 1'30" à 90%		5 x 400 m en VMA	

	groupe A	groupe B	groupe C (élite)	courses suggérées (mais pas du tout obligatoires)
mardi	19h30 qualité, VMA		19h30 force, résistance, VMA	
jeudi	19h00 footing, technique, VMA		19h00 endurance, VMA, école de course	
week-end	entraînements individuels recommandés, mais pas obligatoires			
	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 04.10.2018	mini jeux de course avec Patricia		60' footing	
samedi 06.10.2018				
dimanche 07.10.2018				Morat - Fribourg
mardi 09.10.2018	Bilan + verée (Induja et Raymond)		1h récupération + bilan + verrée	
jeudi 11.10.2018	tonique avec Bernard		jeux de course cartouche	
samedi 13.10.2018				
dimanche 14.10.2018	1h15' footing ou Clarencs - Villeneuve avec Christian			
mardi 16.10.2018	Vidy 6 x 1000m		Vidy: 4 x (1000m + 500m)	
jeudi 18.10.2018	école de course avec Christian		1h30' endurance + 6 lignes droites de 30''	
samedi 20.10.2018				
dimanche 21.10.2018	1h15' endurance			
mardi 23.10.2018	tonique court 10 x 100m		8 x 1' en VMA	
jeudi 25.10.2018	footing 1h pour tous		60' footing	
samedi 27.10.2018				Lausanne Marathon
dimanche 28.10.2018				
mardi 30.10.2018	bilan et récupération		1h récupération + bilan	
jeudi 01.11.2018	mini - kényan avec Induja		10 collines à Epalinges	
samedi 03.11.2018				Night Run Morges
dimanche 04.11.2018	1h footing			
mardi 06.11.2018	VMA		5 x (400m + 200m)	
jeudi 08.11.2018	collines à Epalinges avec Patricia		1h15' endurance	
samedi 10.11.2018				Forcethon Talent
dimanche 11.11.2018	1h footing			
mardi 13.11.2018	pyramides		2 x (1' 2' 3' 2' 1')	
jeudi 15.11.2018	10 lignes droites avec Induja		1h15' endurance + 4 lignes droites de 30''	
samedi 17.11.2018				Corrida Bulloise
dimanche 18.11.2018	1h footing			
mardi 20.11.2018	6 x 400m		circuit kényan à Epalinges	
jeudi 22.11.2018	école de course avec Raymond		60' footing	
samedi 24.11.2018				A Travers Prilly
dimanche 25.11.2018	1h footing			
mardi 27.11.2018	8 collines		jeux de course croisés	
jeudi 29.11.2018	circuit Vers-chez-les-Blancs avec Induja		endurance 1h30'	
samedi 01.12.2018				Escalade à Genève
dimanche 02.12.2018				
mardi 04.12.2018	Riponne - Mercerie		Riponne - circuit vallonné à travers Lausanne	
jeudi 06.12.2018	SOIREE DES MERITES	SOIREE DES MERITES	SOIREE DES MERITES	
samedi 08.12.2018				Course de Noël à Sion
dimanche 09.12.2018	1h footing			
mardi 11.12.2018	séance cross		séance cross	
jeudi 13.12.2018	préparation Midnight Run avec Eric		10 x 40'' + 20'' en VMA	

	groupe A	groupe B	groupe C (élite)	courses suggérées (mais pas du tout obligatoires)
mardi	19h30 qualité, VMA		19h30 force, résistance, VMA	Midnight Run
jeudi	19h00 footing, technique, VMA		19h00 endurance, VMA, école de course	
week-end	entraînements individuels recommandés, mais pas obligatoires			
	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'	
samedi 15.12.2018 dimanche 16.12.2018				
mardi 18.12.2018 jeudi 20.12.2018	Chexbres + verrée		Chexbres + verrée	
samedi 22.12.2018 dimanche 23.12.2018	VACANCES DU FOOTING CLUB			
mardi 25.12.2018 jeudi 27.12.2018	VACANCES DU FOOTING CLUB			
samedi 29.12.2018 dimanche 30.12.2018	VACANCES DU FOOTING CLUB			
mardi 01.01.2019 jeudi 03.01.2019	VACANCES DU FOOTING CLUB			
samedi 05.01.2019 dimanche 06.01.2019				
mardi 08.01.2019	Reprise			

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

Entraîneurs:

Raymond Corbaz
Eric Bucher
Marie-Anne Page

Christian Burnier, B+
Induja Suter, B+
Patricia Gilliard, B-
Bernard Chételat, B-

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

Préparation mérites (entraîneurs): mardi 13.11.2018, 21h

Réunion des entraîneurs: lundi 10.12.2018, 19h

Entraîneurs assistants

Gilles Bobe (079 402 91 63)
Geneviève Laurent (078 770 59 09)
Olivier Michoud (079 260 56 28)
Jacky Giraudeau (079 945 36 80)