

Plan d'entraînement du Footing-club Lausanne : été / automne 2024

Objectif principaux: Morat - Fribourg, Courses du Marathon de Lausanne, Corrida bulloise

mardi	18h30	Groupe santé	ALLURE TRES MODEREE, COURSE / MARCHE ET GYMNASTIQUE
mardi	19h30	Groupes 1 - 5	ENDURANCE, FORCE, TECHNIQUE, RESISTANCE, VITESSE
jeudi	19h30	Groupes 1 - 5	ENDURANCE, FORCE, TECHNIQUE, RESISTANCE, VITESSE
samedi	16h00	Groupes 4 - 5	TECHNIQUE, RESISTANCE, VITESSE

				Allure d'endurance		Vitesse 10 km compétition				
				GROUPE 1		9 - 10 km/h		> 50'		
				GROUPE 2		10 - 11 km/h		48' - 52'		
				GROUPE 3		11 - 12 km/h		44' - 48'		
				GROUPE 4		12 - 13 km/h		39 - 44'		
				GROUPE 5		13 - 14 km/h		34 - 39'		
Date	Charge	Lieu	Bloc	Groupes 1, 2 et 3			Groupes 4 et 5			Liste des compétitions de la région
mardi	02.07.2024	Chalet-à-Gobet	TRAIL ET PLAISIR	endurance 1h15'						
jeudi	04.07.2024	Chalet-à-Gobet		endurance active 1h + 6 légères descentes d'environ 150m						
samedi	06.07.2024						---			
dimanche	07.07.2024									
mardi	09.07.2024	Montheron 19h30		Montheron - endurance longue le long du Talent (1h45 - 2h)						
jeudi	11.07.2024	Chalet-à-Gobet		endurance 1h15' + école de course 15'						
samedi	13.07.2024	Vidy, Coubertin					---			Tour des Alpes à Anzère
dimanche	14.07.2024			Chandolin - Zinal (Christian)						
mardi	16.07.2024	Chalet-à-Gobet		2 - 4 circuits trail des Saugealles						
jeudi	18.07.2024	Chalet-à-Gobet		VMA 8 - 10 x 60" / 60"			piste 4 - 5 x (1600m tempo)			
samedi	20.07.2024	Vidy, Coubertin								
dimanche	21.07.2024	Nendaz, 09h00		Dent de Nendaz (Denis)						
mardi	23.07.2024	Chalet-à-Gobet		résistance dure 5 x 3' (r 1')						
jeudi	25.07.2024	La Cergnaulaz 19h30		La Cergnaulaz - Folly - Molard (+ apéro coffre)						Semaine des courses du "Crossing Switzerland" à Montreux
samedi	27.07.2024	Vidy, Coubertin					diagonales terrain de foot			
dimanche	28.07.2024									
mardi	30.07.2024	Chalet-à-Gobet	ENDURANCE + FONDAMENTALE + FORCE	endurance 1h15' + école de course 15'						
jeudi	01.08.2024	congé		congé (Fête Nationale)						
samedi	03.08.2024	Vidy, Coubertin					VMA 10 - 15 x (40" / 20") en montée			
dimanche	04.08.2024									
mardi	06.08.2024	Chalet-à-Gobet		chantiers d'école de course (Laurent)						
jeudi	08.08.2024	Chalet-à-Gobet		8 - 12 collines en légère montée						
samedi	10.08.2024	Vidy, Coubertin		Sierre - Zinal			Sierre - Zinal			Sierre - Zinal
dimanche	11.08.2024									
mardi	13.08.2024	Chalet-à-Gobet		VMA: 10 - 12 x 60" / 60"						
jeudi	15.08.2024	Chalet-à-Gobet		endurance douce 1h15'						
samedi	17.08.2024	Vidy, Coubertin					---			
dimanche	18.08.2024	Mex 09h30		Endurance depuis Mex + repas facultatif (Fiona et Laurent)						
mardi	20.08.2024	Chalet-à-Gobet		résistance 6 - 8 x 1000m à 80%						
jeudi	22.08.2024	Chalet-à-Gobet		3 - 5 longues collines						
samedi	24.08.2024	Vidy, Coubertin					---			
dimanche	25.08.2024									
mardi	27.08.2024	Chalet-à-Gobet	RESISTANCE	5km en montée depuis Montheron						
jeudi	29.08.2024	Vidy, Coubertin 19h30		Force aux pyramides de Vidy (Bernard)						
samedi	31.08.2024	Vidy, Coubertin					piste 6 - 8 x 400m + 200m			
dimanche	01.09.2024									
mardi	03.09.2024	Chalet-à-Gobet		Test Vameval sur la piste d'Epalinges - détermination de votre VMA (Christian)						
jeudi	05.09.2024	Chalet-à-Gobet		endurance 1h15' + école de course 15'						
samedi	07.09.2024	Vidy, Coubertin					4 - 6 x 1000m à 90%			Semi-marathon des Côtes de l'Orbe
dimanche	08.09.2024									
mardi	10.09.2024	Vidy, Coubertin 19h30		Vidy 4 - 6 x 2000m						
jeudi	12.09.2024	Chalet-à-Gobet		endurance 1h15' + 1 piste VITA avec exercices						
samedi	14.09.2024	Vidy, Coubertin					VMA 10 - 15 x 40" + 20"			Trail des Dents du Midi
dimanche	15.09.2024	Baulmes 09h00		Baulmes - Aiguilles de Baulmes (Ricco)						
mardi	17.09.2024	Chalet-à-Gobet		Test du demi Cooper - confirmation de votre VMA						
jeudi	19.09.2024	Chalet-à-Gobet		VMA en montée 3 x (6 x 30"/30")						
samedi	21.09.2024	Vidy, Coubertin					piste 3 x (200m 400m 600m)			1020 Run Renens
dimanche	22.09.2024									

Plan d'entraînement du Footing-club Lausanne : été / automne 2024

Objectif principaux:		Morat - Fribourg, Courses du Marathon de Lausanne, Corrida bulloise					
mardi	24.09.2024	2	Vidy, Coubertin 19h30	COMPETITIONS	1h30' endurance progressive kényane VMA 10 - 15 x 40" + 20"		tempo 3 - 4 pistes VITA
jeudi	26.09.2024		Chalet-à-Gobet		Entraînement de trail à Nendaz pour tous (Denis)		
samedi	28.09.2024		Vidy, Coubertin		VMA 6 - 10 x 60" / 60"		
dimanche	29.09.2024		Siviez 09h00		endurance douce 60' + 6 - 8 x 80m		
					Morat - Fribourg	Morat - Fribourg	Morat - Fribourg (équipes)
mardi	01.10.2024	1	Chalet-à-Gobet		1h15' endurance douce + bilan + APERO		VMA 20 x 30" / 30"
jeudi	03.10.2024		Chalet-à-Gobet		jeux de course cartouche		
samedi	05.10.2024		Vidy, Coubertin		résistance : pyramide 2 - 3 x (200m 400m 600m 400m 200m)		
dimanche	06.10.2024				endurance 1h15' + 15' école de course		
					Marathon de Lausanne	Marathon de Lausanne	Marathon de Lausanne (équipes)
mardi	08.10.2024	2	Chalet-à-Gobet		Clarens - Les Grangettes (Christian)		1h15' endurance progressive kényane
jeudi	10.10.2024		Chalet-à-Gobet		VMA 4 x 400m (pause 1')		
samedi	12.10.2024		Vidy, Coubertin		endurance douce 1h15 + 6 - 8 x 80m		
dimanche	13.10.2024				endurance douce 1h + bilan		
					Corrida bulloise	Corrida bulloise	Corrida bulloise
mardi	15.10.2024	4	Vidy, Coubertin 19h30		chantiers d'école de course		tempo 6 - 8 x 5' (r 1')
jeudi	17.10.2024		Chalet-à-Gobet	résistance 5 - 8 x (400m 200m)			
samedi	19.10.2024		Vidy, Coubertin	jeux de course cartouche			
dimanche	20.10.2024		Clarens 09h00	VMA 2 x (6 - 8 x 40" / 20")			
				Corrida bulloise	Corrida bulloise	Corrida bulloise	
mardi	22.10.2024	1	Chalet-à-Gobet	Reconnaitances de la Christmas Run + escaliers de la Cité		VMA 10 x (1'15" / 45") en montée	
jeudi	24.10.2024		Chalet-à-Gobet	8 - 12 collines en légère montée			
samedi	26.10.2024		Vidy, Coubertin	jeux de course variés			
dimanche	27.10.2024			endurance 1h15'			
				SOIREE ANNUELLE DES MERITES DU FOOTING A GRANDVAUX	SOIREE ANNUELLE DES MERITES DU FOOTING A GRANDVAUX	SOIREE ANNUELLE DES MERITES DU FOOTING A GRANDVAUX	
mardi	29.10.2024	2	Chalet-à-Gobet	collines 8 - 10 montées avenue des Bains		Course de l'Escalade à Genève	
jeudi	31.10.2024		Chalet-à-Gobet	Ouchy - Saint-François - Ouchy			
samedi	02.11.2024		Vidy, Coubertin	endurance 1h + 8 x 80m			
dimanche	03.11.2024			1h30' endurance progressive kényane			
				SAPIN DE NOËL DU FOOTING	SAPIN DE NOËL DU FOOTING	SAPIN DE NOËL DU FOOTING	
mardi	05.11.2024	4	Vidy, Coubertin 19h30	VACANCES DU FOOTING - reprise le mardi 7 janvier 2025		Christmas Run à Lausanne	
jeudi	07.11.2024		Chalet-à-Gobet				
samedi	09.11.2024		Vidy, Coubertin				
dimanche	10.11.2024						
				VACANCES DU FOOTING - reprise le mardi 7 janvier 2025	VACANCES DU FOOTING - reprise le mardi 7 janvier 2025	VACANCES DU FOOTING - reprise le mardi 7 janvier 2025	
mardi	12.11.2024	2	Chalet-à-Gobet	jeux de course variés		A Travers Prilly	
jeudi	14.11.2024		Chalet-à-Gobet	endurance 1h30'			
samedi	16.11.2024		Vidy, Coubertin	8 - 12 collines en légère montée			
dimanche	17.11.2024			tempo 2 x 15'			
				SOIREE ANNUELLE DES MERITES DU FOOTING A GRANDVAUX	SOIREE ANNUELLE DES MERITES DU FOOTING A GRANDVAUX	SOIREE ANNUELLE DES MERITES DU FOOTING A GRANDVAUX	
mardi	19.11.2024	3	Lausanne Riponne 19h30	jeux de course variés		Course de l'Escalade à Genève	
jeudi	21.11.2024		Chalet-à-Gobet	endurance 1h30'			
samedi	23.11.2024		Vidy, Coubertin	8 - 12 collines en légère montée			
dimanche	24.11.2024			tempo 2 x 15'			
				SOIREE ANNUELLE DES MERITES DU FOOTING A GRANDVAUX	SOIREE ANNUELLE DES MERITES DU FOOTING A GRANDVAUX	SOIREE ANNUELLE DES MERITES DU FOOTING A GRANDVAUX	
mardi	26.11.2024	2	Chalet-à-Gobet	jeux de course variés		Christmas Run à Lausanne	
jeudi	28.11.2024		Chalet-à-Gobet	endurance 1h30'			
vendredi	29.11.2024		Grandvaux 18h30	8 - 12 collines en légère montée			
samedi	30.11.2024		Vidy, Coubertin	tempo 2 x 15'			
				SAPIN DE NOËL DU FOOTING	SAPIN DE NOËL DU FOOTING	SAPIN DE NOËL DU FOOTING	
mardi	03.12.2024	1	Chalet-à-Gobet	jeux de course variés		Course de l'Escalade à Genève	
jeudi	05.12.2024		Chalet-à-Gobet	endurance 1h30'			
samedi	07.12.2024		Vidy, Coubertin	8 - 12 collines en légère montée			
dimanche	08.12.2024			tempo 2 x 15'			
				SAPIN DE NOËL DU FOOTING	SAPIN DE NOËL DU FOOTING	SAPIN DE NOËL DU FOOTING	
mardi	10.12.2024	2	Lausanne Ouchy 19h30	jeux de course variés		Christmas Run à Lausanne	
jeudi	12.12.2024		Chalet-à-Gobet	endurance 1h30'			
samedi	14.12.2024		Vidy, Coubertin	8 - 12 collines en légère montée			
dimanche	15.12.2024			tempo 2 x 15'			
				SAPIN DE NOËL DU FOOTING	SAPIN DE NOËL DU FOOTING	SAPIN DE NOËL DU FOOTING	
mardi	17.12.2024	1	Chalet-à-Gobet	jeux de course variés		Course de l'Escalade à Genève	
jeudi	19.12.2024		Chalet-à-Gobet	endurance 1h30'			
samedi	21.12.2024			8 - 12 collines en légère montée			
dimanche	22.12.2024			tempo 2 x 15'			
				SAPIN DE NOËL DU FOOTING	SAPIN DE NOËL DU FOOTING	SAPIN DE NOËL DU FOOTING	

Entraîneurs

Groupe santé (mardi)
Raymond Corbaz

Groupe 0 (mardi)
Daniel Bardy
Michel Rothen

Groupe 1
Marie-Anne Page
Sandrine Friaud
Bernard Chételat

Groupe 2
Patricia Gilliard
Liza Dumoulin
Christian Burnier

Groupe 3
Denis Comte
Eleonora Zuppello
Sébastien Eich

Groupes 4
Christoph Wehrin
Raul Perez

Groupes 5
Ricco Trezzini
Christophe Gilliéron

Trail
Laurent Périsset
Hervé Destraz