Plan du Footing-club Lausanne : printemps 2024

Objectif principal: 10 et 20km de Lausanne

mardi	**18h30**	**Groupe santé**	**ALLURE 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**	**ENDURANCE, FORCE, TECHNIQUE, RESISTANCE, VITESSE**

	Allure d'endurance	Vitesse 10 km compétition
GROUPE 1	**8 - 10 km/h**	**> 54'**
GROUPE 2	**9 - 11 km/h**	**48' - 54'**
GROUPE 3	**10 - 12 km/h**	**44' - 48'**
GROUPE 4	**11 - 13 km/h**	**39 - 44'**
GROUPE 5	**12 - 14 km/h**	**33 - 39'**

Date	Charge	Lieu	Bloc	Groupes 1, 2 et 3	Groupes 4 et 5	Liste des compétitions de la région
mardi 02.01.2024 jeudi 04.01.2024 samedi 06.01.2024 dimanche 07.01.2024	1		ENDURANCE ET FORCE	**VACANCES**		
mardi 09.01.2024 jeudi 11.01.2024 samedi 13.01.2024 dimanche 14.01.2024	1	Chalet-à-Gobet Chalet-à-Gobet Vidy, Coubertin		Technique de cross dans le terrain (herbe ou neige) 1h15 en endurance avec montées et descentes + force	Endurance kényane: 1h30 progressif	Week-end de ski de fond
mardi 16.01.2024 jeudi 18.01.2024 samedi 20.01.2024 dimanche 21.01.2024	2	Lausanne, Riponne, 19h30 Chalet-à-Gobet Vidy, Coubertin Ouchy, 9h00		Fartlek en côte et escaliers: 5 - 6 x 2', r: 2' 1h30' endurance active + force	6 x montée Vallée de la Jeunesse Chemin des Renards pour tous (Ricco), groupes 1 et 2 à 9h00 à Ouchy, groupes 3, 4 et 5 à 8h30 au parking de Valmont	Cross de St. Maurice
mardi 23.01.2024 jeudi 25.01.2024 samedi 27.01.2024 dimanche 28.01.2024	3	Chalet-à-Gobet Chalet-à-Gobet		Circuit varié sur terrain de cross (herbe ou neige) 1h15' en endurance à plat + force **Tous au Cross de Lausanne**	**Tous au Cross de Lausanne**	Cross de Lausanne
mardi 30.01.2024 jeudi 01.02.2024 samedi 03.02.2024 dimanche 04.02.2024	1	Chalet-à-Gobet Chalet-à-Gobet	RESISTANCE DOUCE	Endurance 1h15' + renforcement musculaire Pyramide: 2 ou 3 x (1' 2' 3' 2' 1') (pause 50% du temps)	4 x piste VITA à 70%	
mardi 06.02.2024 jeudi 08.02.2024 samedi 10.02.2024 dimanche 11.02.2024	2	Vidy, Coubertin, 19h30 Chalet-à-Gobet Vidy, Coubertin		Seuil: 4 - 6 x 5', r: 1' 1h15' en endurance vallonnée + force	Endurance kényane: 1h40 progressif	
mardi 13.02.2024 jeudi 15.02.2024 samedi 17.02.2024 dimanche 18.02.2024	3	Chalet-à-Gobet Chalet-à-Gobet Vidy, Coubertin		Répétitions en côte + VMA 2 x (6 - 8 x 40'', pause 40''). Pause 2' entre les blocs Endurance longue 1h30' + force	6 - 8 x montée de la Vallée de la Jeunesse Cully - La Tour de Gourze (Christian)	
mardi 20.02.2024 jeudi 22.02.2024 samedi 24.02.2024 dimanche 25.02.2024	4	Ouchy, 19h30 Chalet-à-Gobet Vidy, Coubertin Cully, 9h00		Ouchy - Epalinges Circuit kényan en résistance	6 - 8 x 1000m à plat	Trail Blanc des Diablerets
mardi 27.02.2024 jeudi 29.02.2024 samedi 02.03.2024 dimanche 03.03.2024	1	Chalet-à-Gobet Chalet-à-Gobet Vidy, Coubertin		Pyramide: 2 x (1'-2'-3') (pause 50% du temps) 1h en endurance + renforcement musculaire	Vitesse: 2 x (5 x 200), r: 1 min 30	10km Payerne
mardi 05.03.2024 jeudi 07.03.2024 samedi 09.03.2024 dimanche 10.03.2024	2	Vidy, Coubertin, 19h30 Chalet-à-Gobet Vidy, Coubertin	RESISTANCE DURE	3 ou 4 x 2000m sur route à 90% 1h15' endurance + force	Tempo : 4 - 5 x 6 min, r: 1 min 30	
mardi 12.03.2024 jeudi 14.03.2024 samedi 16.03.2024 dimanche 17.03.2024	3	Chalet-à-Gobet Chalet-à-Gobet		Résistance: 4 - 6 x 1000m à 90% Endurance: 1h20 avec 6 accélérations de 30'' **Tous aux 15km de Kerzers**	**Tous aux 15km de Kerzers**	15km de Kerzers
mardi 19.03.2024 jeudi 21.03.2024 samedi 23.03.2024 dimanche 24.03.2024	1	Chalet-à-Gobet Chalet-à-Gobet Vidy, Coubertin		1h15' endurance + école de course 1h15' en endurance vallonnée + renforcement musculaire	Tempo : 3 - 4 x 8 min, r: 2 min	**Apéro à Mauvernay**
mardi 26.03.2024 jeudi 28.03.2024 samedi 30.03.2024 dimanche 31.03.2024	2	Chalet-à-Gobet Chalet-à-Gobet Vidy, Coubertin		4 - 6 x (800m + 200m) 15 - 20 x 40'' en VMA (pause 20'')	Allure compétition: 6 - 8 x 1'000m	
mardi 02.04.2024 jeudi 04.04.2024 samedi 06.04.2024 dimanche 07.04.2024	3	Chalet-à-Gobet Chalet-à-Gobet Vidy, Coubertin		Pyramide 3' 6' 9' 6' 3' (pause 1/3 du temps) Tempo: 5km en descente douce (p.ex. le long du Talent)	Tempo: 20-30 min	
mardi 09.04.2024 jeudi 11.04.2024 samedi 13.04.2024 dimanche 14.04.2024	4	Chalet-à-Gobet Chalet-à-Gobet Vidy, Coubertin	VITESSE ET COMPETITIONS	Circuit kényen VMA: 2 x (8 x 30 / 15) + école de course	Allure compétition: 5 x 1'600 Longue sortie pour tous avec Laurent	
mardi 16.04.2024 jeudi 18.04.2024 samedi 20.04.2024 dimanche 21.04.2024	2	Vidy, Coubertin, 19h30 Chalet-à-Gobet Vidy, Coubertin		Reconnaissance du tracé des 10 ou 20km de Lausanne Tempo: 20-30 min	5 x 800m + 200m	Traîne-Savates à Cheseaux
mardi 23.04.2024 jeudi 25.04.2024 samedi 27.04.2024 dimanche 28.04.2024	3	Chalet-à-Gobet Chalet-à-Gobet		Fartlek: 8 - 10 x 1', r: 1' Endurance douce 1h avec 6 accélérations de 30'' **Tous aux 10 ou 20km de Lausanne**	**Tous aux 10 ou 20km de Lausanne**	10 et 20km de Lausanne
mardi 30.04.2024		Chalet-à-Gobet		1h en endurance douce		**Apéro des 80 ans à Mauvernay**

Plan du Footing-club Lausanne : printemps 2024

Objectif principal: 10 et 20km de Lausanne

jeudi 02.05.2024 samedi 04.05.2024 dimanche 05.05.2024	1	Chalet-à-Gobet	REGENERATION + REPRISE DES BASES	1h15' endurance + école de course 6 - 8 x 1000m à plat		Montée du Nozon
mardi 07.05.2024 jeudi 09.05.2024 samedi 11.05.2024 dimanche 12.05.2024	2	Chalet-à-Gobet Vidy, Coubertin		Endurance 1h15' + renforcement musculaire Congé - Ascension Force + renforcement pyramides		
mardi 14.05.2024 jeudi 16.05.2024 samedi 18.05.2024 dimanche 19.05.2024	3	Les Paccots, 19h30 Chalet-à-Gobet Vidy, Coubertin		Sortie trail pour tous aux Paccots 4 - 6 collines en forêt 3 - 5 x piste VITA (à 70 - 80%)		GP de Berne
mardi 21.05.2024 jeudi 23.05.2024 samedi 25.05.2024 dimanche 26.05.2024	4	Chalet-à-Gobet Chalet-à-Gobet		Circuit Trail des Saugealles Endurance longue 1h30' - 1h45' en forêt		A Travers Pully (Ve 24.05) X-Trail du Lavaux
mardi 28.05.2024 jeudi 30.05.2024 samedi 01.06.2024 dimanche 02.06.2024	2	Chalet-à-Gobet Vaulion, 19h00 Vidy, Coubertin		Endurance 1h15' avec chantiers de renforcement musculaire Sortie trail pour tous à Vaulion 8 - 12 x montée Vallée de la Jeunesse		
mardi 04.06.2024 jeudi 06.06.2024 samedi 08.06.2024 dimanche 09.06.2024	3	Chalet-à-Gobet Chalet-à-Gobet Vidy, Coubertin	RESISTANCE DOUCE	5' (r.2') - 10x1' (r 1') - 5' (r. 2') Endurance 1h15' + école de course Seuil: 3 - 4 x 6', r: 1'		
mardi 11.06.2024 jeudi 13.06.2024 samedi 15.06.2024 dimanche 16.06.2024	4	Chalet-à-Gobet Semsales, 19h30 Vidy, Coubertin		Fartlek: 5 x 3' (r: 1'30") Sortie trail pour tous au Niremont Tempo 25'		
mardi 18.06.2024 jeudi 20.06.2024 samedi 22.06.2024 dimanche 23.06.2024	1	Chalet-à-Gobet Chalet-à-Gobet **La Lenk (BE)**		Montées et descentes techniques en forêt VMA: 6 - 8 x 60'' / 60'' **Camp d'entraînement du Footing à LA LENK du vendredi 21.06 à 20h au dimanche 23.06 à 16h**		
mardi 25.06.2024 jeudi 27.06.2024 samedi 29.06.2024 dimanche 30.06.2024	2	Chalet-à-Gobet **Refuge d'Epalinges, 19h00** Vidy, Coubertin		2 - 3 x 10' de rythme **GRILLADES DU FOOTING** 2 - 3 x 2000m + 400m	**GRILLADES DU FOOTING**	

Entraîneurs

Groupe santé
mardi, 18h30 - 19h30
Raymond Corbaz

Groupe 1
Marie-Anne Page
Sandrine Friaut

Groupe 2
Patricia Gilliard
Liza Dumoulin
Bernard Chételat

Groupe 3
Christian Burnier
Denis Comte

Groupes 4
Christoph Wehrlin
Laurent Périsset (spécialiste trail)

Groupes 5
Ricco Trezzini
Christophe Gilliéron
Raul Perez

Possibilité pour les coureurs de niveau groupe 2 de faire des entrainements d'endurance longue et en groupe le samedi matin au bord du lac. S'adresser à Bernard Chételat