

# Pland'entraînement du Footing-club Lausanne : été / automne 2022

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

mardi	18h30	<b>Groupe santé</b>	ALLURE MODEREE, COURSE / MARCHE ET GYMNASTIQUE
mardi	19h30	<b>Groupes 1 - 5</b>	ENDURANCE, FORCE, TECHNIQUE, RESISTANCE, VITESSE
jeudi	19h30	<b>Groupes 1 - 5</b>	ENDURANCE, FORCE, TECHNIQUE, RESISTANCE, VITESSE
samedi	16h00	<b>Groupes 4 - 5</b>	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	05.07.2022	Chalet-à-Gobet	<b>ENDURANCE FONDAMENTALE + FORCE</b>	endurance douce 1h15'		endurance douce 1h15'			
jeudi	07.07.2022	Chalet-à-Gobet		endurance active 1h + force		endurance active 1h + force			
samedi	09.07.2022	Vidy, Coubertin				piste 6 - 8 x (800m + 200m)			
dimanche	10.07.2022								
mardi	12.07.2022	Montheron 19h30	<b>ENDURANCE FONDAMENTALE + FORCE</b>	Montheron - endurance le long du Talent		Montheron - endurance le long du Talent			
jeudi	14.07.2022	Chalet-à-Gobet		endurance douce 1h15'		endurance douce 1h15'			
samedi	16.07.2022	Vidy, Coubertin				---		Tour des Alpes à Anzère	
dimanche	17.07.2022								
mardi	19.07.2022	Chalet-à-Gobet	<b>ENDURANCE FONDAMENTALE + FORCE</b>	La Cergnaulaz - Folly - Molard (avec Christian)		La Cergnaulaz - Folly - Molard (avec Christian)			
jeudi	21.07.2022	La Cergnaulaz 19h30		endurance douce + force 1h30'		endurance douce + force 1h30'			
samedi	23.07.2022	Vidy, Coubertin				piste 4 - 5 x (1000m + 200m)			
dimanche	24.07.2022								
mardi	26.07.2022	Chalet-à-Gobet	<b>ENDURANCE FONDAMENTALE + FORCE</b>	endurance 1h30' + force		endurance 1h30' + force			
jeudi	28.07.2022	Chalet-à-Gobet		endurance active 1h30'		endurance active 1h30'			
samedi	30.07.2022	Vidy, Coubertin				tempo 3 x 15'		Montreux Trail Festival	
dimanche	31.07.2022							Montreux Trail Festival	
mardi	02.08.2022	Chalet-à-Gobet	<b>RESISTANCE DOUCE</b>	2 - 3 circuits trail des Saugealles en endurance		2 - 3 circuits trail des Saugealles en endurance			
jeudi	04.08.2022	Chalet-à-Gobet		endurance active 1h15' + école de course		endurance active 1h15' + école de course			
samedi	06.08.2022	Vidy, Coubertin				piste 6 - 8 x 400m			
dimanche	07.08.2022								
mardi	09.08.2022	Chalet-à-Gobet	<b>RESISTANCE DOUCE</b>	chantiers d'école de course (Laurent)		chantiers d'école de course (Laurent)			
jeudi	11.08.2022	Chalet-à-Gobet		8 - 12 collines en légère montée		8 - 12 collines en légère montée			
samedi	13.08.2022	Vidy, Coubertin				---		Sierre - Zinal	
dimanche	14.08.2022								
mardi	16.08.2022	Chalet-à-Gobet	<b>RESISTANCE DOUCE</b>	Les différentes allures de course (Cristiano)		VMA: 8 x 60" + 60"			
jeudi	18.08.2022	Chalet-à-Gobet		endurance douce 1h15'		endurance douce 1h15'			
samedi	20.08.2022	Vidy, Coubertin				---		Supertrail du Barlatay	
dimanche	21.08.2022								
mardi	23.08.2022	Chalet-à-Gobet	<b>RESISTANCE DOUCE</b>	6 - 8 x 1000m à allure contrôlée		6 - 8 x 1000m à allure contrôlée			
jeudi	25.08.2022	Chalet-à-Gobet		3 - 5 longues collines		3 - 5 longues collines			
samedi	27.08.2022	Vidy, Coubertin				---			
dimanche	28.08.2022								
mardi	30.08.2022	Chalet-à-Gobet	<b>RESISTANCE DURE</b>	Test Vameval sur piste		Test Vameval sur piste			
jeudi	01.09.2022	Vidy, Coubertin 19h30		Force aux pyramides de Vidy (avec Bernard)		Force aux pyramides de Vidy (avec Bernard)			
samedi	03.09.2022	Vidy, Coubertin				---		Course de Bussigny / Cacatchou	
dimanche	04.09.2022								
mardi	06.09.2022	Chalet-à-Gobet	<b>RESISTANCE DURE</b>	5km en montée depuis Montheron		5km en montée depuis Montheron			
jeudi	08.09.2022	Chalet-à-Gobet		endurance douce 1h15'		endurance douce 1h15'			
samedi	10.09.2022	Vidy, Coubertin				piste 2000m 1000m 400m 200m 100m		Semi-marathon des Côtes de l'Orbe	
dimanche	11.09.2022								
mardi	13.09.2022	Vidy, Coubertin 19h30	<b>RESISTANCE DURE</b>	Vidy 4 - 6 x 2000m		Vidy 4 - 6 x 2000m			
jeudi	15.09.2022	Chalet-à-Gobet		Fartlek 4 - 6 x 3'		Fartlek 4 - 6 x 3'			
samedi	17.09.2022	Vidy, Coubertin				VMA 10 - 15 x 40" + 20"		Trail des Dents du Midi	
dimanche	18.09.2022								
mardi	20.09.2022	Chalet-à-Gobet	<b>RESISTANCE DURE</b>	VMA en montée 2 x (6 x 30"/30") + APERO		VMA en montée 2 x (6 x 30"/30") + APERO			
jeudi	22.09.2022	Chalet-à-Gobet		Circuit kényen		Circuit kényen			
samedi	24.09.2022	Vidy, Coubertin				piste 6 - 8 x 400m + 200m		1020 Run Renens / HumaniTrail	
dimanche	25.09.2022	Baulmes 09h00				Baulmes - Chasseron (avec Ricco)			

# Pland'entraînement du Footing-club Lausanne : été / automne 2022

Objectif principaux:			Morat - Fribourg, Courses du Marathon de Lausanne, Corrida bulloise				
mardi	27.09.2022	1	Chalet-à-Gobet	<b>VITESSE</b>	1h15' endurance douce + (6 - 10 x 80m)	1h15' endurance douce + (6 - 10 x 80m)	
jeudi	29.09.2022		Epalinges, salle de paroisse 19h		<b>CONFERENCE ANNUELLE DU FOOTING A EPALINGES</b>		
samedi	01.10.2022	2	Vidy, Coubertin			---	<b>Tous à Morat - Fribourg</b>
dimanche	02.10.2022		Chalet-à-Gobet		endurance douce 1h	endurance douce 1h	
jeudi	06.10.2022	3	Chalet-à-Gobet		VMA 10 - 15 x 40"	VMA 10 - 15 x 40"	Verticale du Suchet Trail de la Vallée de Joux
samedi	08.10.2022		Vidy, Coubertin		Clarens - Grangettes - Clarens (avec Christian)		
dimanche	09.10.2022	4	Clarens 09h00		Vidy 6 x 1000m	Vidy 6 x 1000m	
mardi	11.10.2022		Vidy, Coubertin 19h30		jeux de course	jeux de course	
jeudi	13.10.2022	1	Chalet-à-Gobet		4 x 400m en VMA	4 x 400m en VMA	<b>Tous au Marathon de Lausanne</b>
samedi	15.10.2022		Vidy, Coubertin		endurance douce 1h15 + 6 à 8 x 80m	endurance douce 1h15 + 6 à 8 x 80m	
dimanche	16.10.2022	2	Chalet-à-Gobet		endurance douce 1h + bilan	endurance douce 1h + bilan	
mardi	18.10.2022		Chalet-à-Gobet		chantiers d'école de course	chantiers d'école de course	
jeudi	20.10.2022	3	Vidy, Coubertin		pyramide 2 - 3 x (200m 400m 600m 400m 200m)	pyramide 2 - 3 x (200m 400m 600m 400m 200m)	Night Run Morges 20km de Genève
samedi	22.10.2022		Vidy, Coubertin		endurance douce 1h15'	endurance douce 1h15'	
dimanche	23.10.2022	4	Chalet-à-Gobet	Vidy 5 - 8 x (400m 200m)	Vidy 5 - 8 x (400m 200m)	Forcethon Talent	
mardi	25.10.2022		Vidy, Coubertin 19h30	jeux de course cartouche	jeux de course cartouche		
jeudi	27.10.2022	1	Chalet-à-Gobet	<b>SOIREE ANNUELLE DES MERITES DU FOOTING A MEZIERES</b>			
samedi	29.10.2022		Vidy, Coubertin	tempo 3 - 4 pistes VITA			
dimanche	30.10.2022	2	Chalet-à-Gobet	VMA 2 x (6 - 8 x 40" / 20")	VMA 2 x (6 - 8 x 40" / 20")	<b>Tous à la Corrida bulloise</b>	
mardi	01.11.2022		Chalet-à-Gobet	endurance douce 1h15'	endurance douce 1h15'		
jeudi	03.11.2022	3	Vidy, Coubertin	Reco Christmas Run + escaliers de la Cité	Reco Christmas Run + escaliers de la Cité	A Travers Prilly	
samedi	05.11.2022		Chalet-à-Gobet	Fartlek 6 - 8 x 2'	collines 3 -5 montées Vallée de la Jeunesse		
dimanche	06.11.2022	4	Mézières 18h30	endurance douce 1h30'	endurance douce 1h30'	Course de l'Escalade à Genève Marathon de Valencia	
mardi	08.11.2022		Vidy, Coubertin	8 - 12 collines en légère montée	8 - 12 collines en légère montée		
jeudi	10.11.2022	1	Chalet-à-Gobet	jeux de course	jeux de course		
samedi	12.11.2022		Vidy, Coubertin	endurance douce 1h15'	endurance douce 1h15'		
dimanche	13.11.2022	2	Chalet-à-Gobet	Ouchy - Saint-François - Ouchy	Ouchy - Saint-François - Ouchy	Christmas Run à Lausanne	
mardi	15.11.2022		Chalet-à-Gobet	endurance douce 1h	endurance douce 1h		
jeudi	17.11.2022	3	Vidy, Coubertin	<b>SAPIN DE NOËL DU FOOTING</b>			
samedi	19.11.2022		Vidy, Coubertin	endurance douce 1h15'	endurance douce 1h15'		
dimanche	20.11.2022	4	Lausanne Riponne 19h30	<b>VACANCES DU FOOTING - reprise le mardi 10 janvier 2023</b>			
mardi	22.11.2022		Chalet-à-Gobet				
jeudi	24.11.2022	1	Chalet-à-Gobet				
samedi	26.11.2022		Vidy, Coubertin				
dimanche	27.11.2022	2	Chalet-à-Gobet				
mardi	29.11.2022		Chalet-à-Gobet				
jeudi	01.12.2022	3	Vidy, Coubertin				
samedi	03.12.2022		Chalet-à-Gobet				
dimanche	04.12.2022	4	Chalet-à-Gobet				
mardi	06.12.2022		Chalet-à-Gobet				
jeudi	08.12.2022	1	Chalet-à-Gobet				
samedi	10.12.2022		Vidy, Coubertin				
dimanche	11.12.2022	2	Lausanne Ouchy 19h30				
mardi	13.12.2022		Chalet-à-Gobet				
jeudi	15.12.2022	3	Vidy, Coubertin				
samedi	17.12.2022		Chalet-à-Gobet				
dimanche	18.12.2022	4	Vidy, Coubertin				
mardi	20.12.2022		Chalet-à-Gobet				
jeudi	22.12.2022	1	Chalet-à-Gobet				

**Entraîneurs**

**Groupe 1**  
Marie-Anne Page  
Bernard Chételat  
Sandrine Friaut

**Groupe 2**  
Patricia Gilliard  
Liza Dumoulin

**Groupe 4**  
Laurent Périsset  
Raul Perez

**Groupe santé du mardi 18h30**  
Raymond Corbaz

**Groupe 3**  
Christian Burnier  
Denis Comte

**Groupe 5**  
Ricco Trezzini  
Christoph Wehrlin  
Christophe Gilliéron