

# Plan du Footing-club Lausanne : printemps 2022

**Objectif principal:** 10 et 20km de Lausanne

mardi	18h30	Groupe santé	ALLURE MODEREE, COURSE / MARCHE ET GYMNASTIQUE
mardi	19h30	Groupe 1 - 5	ENDURANCE, FORCE, TECHNIQUE, RESISTANCE, VITESSE
jeudi	19h30	Groupe 1 - 5	ENDURANCE, FORCE, TECHNIQUE, RESISTANCE, VITESSE
samedi	16h00	Groupe 4 - 5	ENDURANCE, FORCE, 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	04.01.2022	Chalet-à-Gobet	ENDURANCE ET FORCE	1h15' endurance 5 ou 10 collines douces de 100m		Endurance active + force Fartlek: 10 - 12 x 1 min, r: 1 min 3 x 1 piste VITA			
jeudi	06.01.2022	Chalet-à-Gobet		ENDURANCE ET FORCE	Technique de cross dans le terrain (herbe ou neige) 1h15 en endurance avec montées et descentes		Technique de cross dans le terrain Répétitions en côte et VMA: 2 x (4 - 6 x 30 sec) Endurance kényane: 1h30 progressif	Cross de Guin	
samedi	08.01.2022	Vidy, Coubertin			ENDURANCE ET FORCE	Escaliers du marché (8 - 10 fois) 1h30' endurance douce vallonnée		Fartlek: 5 - 6 x 2 min, r: 2 min Endurance active + force Seuil: 3 - 4 x 6 min, r: 1 min	
dimanche	09.01.2022	Vidy, Coubertin				Chemin des Renards pour tous avec Ricco, Ouchy, 9h			
mardi	11.01.2022	Chalet-à-Gobet	ENDURANCE ET FORCE			Circuit varié sur terrain de cross (herbe ou neige) 1h15' en endurance à plat + école de course		Circuit varié sur terrain de cross Répétitions en côte/vma: 2 x (4 - 6 x 30 sec)	
jeudi	13.01.2022	Chalet-à-Gobet		Tous au Cross de Lausanne		Tous au Cross de Lausanne	Cross de Lausanne		
samedi	15.01.2022	Vidy, Coubertin		RESISTANCE DOUCE	Endurance longue 1h15' + renforcement musculaire VMA 10 - 15 x 30" / 30"		Endurance active + force Fartlek: 3 - 4 x 3 min, r: 3 min Test VAMEVAL (VMA) pour tous sur piste (avec Christian), Coubertin, 14h		
dimanche	16.01.2022	Ouchy, 9h			Pyramide: 2 ou 3 x (1' 2' 3' 2' 1') (pause 50% du temps) 1h15' en endurance vallonnée		Répétitions en côte et VMA: 2 x (6 - 8 x 30 sec) Seuil: 5 - 6 x 5 min, r: 1 min Endurance kényane: 1h40 progressif		
mardi	18.01.2022	Lausanne, Riponne	RESISTANCE DOUCE		Ouchy - Epalinges Endurance longue 1h15'		Ouchy - Epalinges Endurance active + force 6 - 8 x montée de la Vallée de la Jeunesse		
jeudi	20.01.2022	Chalet-à-Gobet			15 - 20 x 40" en VMA (pause 20") 10 - 15 collines douces de 150m		Répétitions en côte et VMA 2 x (6 - 8 x 30 sec) Circuit kényan en résistance 6 - 8 x 1000m à plat	10km de Payerne	
samedi	22.01.2022	Vidy, Coubertin		Cully - La Tour de Gourze (Christian) ou TEST aux 10km de Payerne					
dimanche	23.01.2022	Ouchy, 9h		RESISTANCE DURE	1h15' endurance + école de course 1h en endurance + légers jeux de course		Fartlek: 6 - 8 x 2 min, r: 1 min 30 Endurance : 1h20 Vitesse: 2 x (5 x 200), r: 1 min 30	+ Apéro coffre à Mauvernay	
mardi	25.01.2022	Chalet-à-Gobet	Circuit des 3 rivières (Marly) + repas avec Laurent			Trail Blanc des Diablerets Championnats CH de cross			
jeudi	27.01.2022	Chalet-à-Gobet	Résistance: 4 - 6 x 1000m à 90% 1h15' endurance		Pyramide: 2 x (1'-2'-3') (pause 50% du temps) Endurance: 1h20 Tempo : 4 - 5 x 6 min, r: 1 min 30				
samedi	29.01.2022	Vidy, Coubertin	3 ou 4 x 2000m sur route à 90% 1h30' endurance progressive		VMA: 2 x (6 x 30/15) Endurance: 1h20 avec 6 accélérations	15km de Kerzers			
dimanche	30.01.2022	Chalet-à-Gobet	Tous aux 15km de Kerzers		Tous aux 15km de Kerzers				
mardi	01.02.2022	Chalet-à-Gobet	RESISTANCE DURE	Pyramide 3' 6' 9' 6' 3' (pause 50% du temps) 10 - 15 x 30" VMA (pause 30")		Pyramide: 2 x (30"-1'-2'-3') (pause 50% du temps) Endurance: 1h20 Tempo : 3 - 4 x 8 min, r: 2 min			
jeudi	03.02.2022	Vidy, Coubertin		RESISTANCE DURE					
samedi	05.02.2022	Vidy, Coubertin, 14h							
dimanche	06.02.2022	Vidy, Coubertin, 14h							

# Plan du Footing-club Lausanne : printemps 2022

Objectif principal:		10 et 20km de Lausanne					
mardi	29.03.2022	1	Chalet-à-Gobet	VITESSE ET COMPETITIONS	1h15' endurance + école de course 15 - 20 x 40' en VMA (pause 20'')	Endurance kényane: 1h Endurance: 1h30 Allure spécifique: 6 - 8 x 1'000m	
jeudi	31.03.2022		Chalet-à-Gobet				
samedi	02.04.2022		Vidy, Coubertin				
dimanche	03.04.2022		Vidy, Coubertin				
mardi	05.04.2022	2	Vidy, Coubertin		4 - 5 x 800m + 200m Tempo: 5km en descente douce (p.ex. le long du Talent)	6 x 600m + 200m Endurance: 1h20 avec 6 accélérations Tempo: 20-30 min	Traîne-Savates à Cheseaux
jeudi	07.04.2022		Chalet-à-Gobet				
samedi	09.04.2022		Vidy, Coubertin				
dimanche	10.04.2022		Vidy, Coubertin				
mardi	12.04.2022	3	Chalet-à-Gobet		Circuit kényen 1h15' endurance + école de course	VMA: 2 x (8 x 30' / 15) Endurance: 1h30 Allure spécifique: 4 - 5 x 1'600	
jeudi	14.04.2022		Chalet-à-Gobet				
samedi	16.04.2022		Vidy, Coubertin				
dimanche	17.04.2022		Vidy, Coubertin				
mardi	19.04.2022	4	Vidy, Coubertin		Reconnaissance du tracé des 10 ou 20km de Lausanne VMA: 10 - 15 x 60" + 30"	Reconnaissance des 10 ou 20km de Lausanne Tempo: 20-30 min 5 x 800m + 200m	
jeudi	21.04.2022		Chalet-à-Gobet				
samedi	23.04.2022		Vidy, Coubertin				
dimanche	24.04.2022		Vidy, Coubertin				
mardi	26.04.2022	3	Chalet-à-Gobet	VMA: 3 - 5 x (400m + 200m) 1h endurance + école de course	VMA: 2 x (8 x 40' / 20) Endurance: 1h30 Allure spécifique: 3 - 4 x 2'000		
jeudi	28.04.2022		Chalet-à-Gobet				
samedi	30.04.2022		Vidy, Coubertin				
dimanche	01.05.2022		Vidy, Coubertin				
mardi	03.05.2022	2	Chalet-à-Gobet	VMA 5 - 8 x 1' / 1' Endurance 60'	Fartlek: 10 - 12 x 1 min, r: 1 min Activation en vue de course (1h)		
jeudi	05.05.2022		Chalet-à-Gobet				
samedi	07.05.2022		Chalet-à-Gobet				
dimanche	08.05.2022		Chalet-à-Gobet				
				<b>Tous aux 10 ou 20km de Lausanne</b>	<b>Tous aux 10 ou 20km de Lausanne</b>	10 et 20km de Lausanne	
mardi	10.05.2022	1	Chalet-à-Gobet	Endurance 1h15'	Endurance 1h15'	+ Apéro coffre à Mauverny	
jeudi	12.05.2022		Les Paccots, 19h30	Sortie trail pour tous aux Paccots	Sortie trail pour tous aux Paccots Force + renforcement pyramides	GP de Berne	
samedi	14.05.2022		Vidy, Coubertin				
dimanche	15.05.2022		Vidy, Coubertin				
mardi	17.05.2022	2	Chalet-à-Gobet	4 - 6 collines en forêt VMA: 10 x 30' / 30"	Endurance 1h15' Cully - Tour de Gourze (Raul, Ricco)	A Travers Pully Montée du Nozon	
jeudi	19.05.2022		Chalet-à-Gobet				
vendredi	20.05.2022		Vidy, Coubertin		3 - 5 x 1 piste VITA (à 70 - 80%) KM vertical de Fully avec Laurent		
samedi	21.05.2022		Vidy, Coubertin				
dimanche	22.05.2022	Vidy, Coubertin					
mardi	24.05.2022	3	Chalet-à-Gobet	KM vertical de Fully avec Laurent Circuit Trail des Saugealles	4 x Circuit Trail des Saugealles au tempo		
jeudi	26.05.2022		Chalet-à-Gobet				
samedi	28.05.2022		Baulmes, 14h00				
dimanche	29.05.2022		Baulmes, 14h00				
				Congé - Ascension Baulmes - Le Suchet - Baulmes avec Ricco		X-Trail du Lavaux	
mardi	31.05.2022	4	Vaulion, 19h00	Sortie trail pour tous à Vaulion Endurance longue 1h30' - 1h45' en forêt	Sortie trail pour tous à Vaulion 2 x piste VITA avec exercices 8 - 12 x montée Vallée de la Jeunesse	Course à Dingler à Savigny	
jeudi	02.06.2022		Chalet-à-Gobet				
samedi	04.06.2022		Vidy, Coubertin				
dimanche	05.06.2022		Vidy, Coubertin				
mardi	07.06.2022	1	Chalet-à-Gobet	Spécial "Renforcement musculaire" VMA: 6 - 8 x 60" / 60"	5' (r.2') - 10x1' (r 1') - 5' (2') Montricher - Mont Tendre (Christophe)	A Travers Romanel	
jeudi	09.06.2022		Chalet-à-Gobet				
vendredi	10.06.2022		Chalet-à-Gobet				
samedi	11.06.2022		Chalet-à-Gobet				
dimanche	12.06.2022	La Lenk					
				<b>Camp d'entraînement du Footing pour tous à La Lenk, du vendredi 20h au dimanche 16h</b>			
mardi	14.06.2022	2		Montées et descentes techniques en forêt	60' endurance récupération		
mercredi	15.06.2022						
jeudi	16.06.2022		Semsaes, 19h30	Sortie trail pour tous au Niremout	Sortie trail pour tous au Niremout 4 - 5 x 600m + 200m	Course des Ronge-Talons	
samedi	18.06.2022		Vidy, Coubertin				
dimanche	19.06.2022	Les Diablerets, 9h00		Trail aux Diablerets avec Christophe			
mardi	21.06.2022	3	Chalet-à-Gobet	4 - 6 x 1000m	Fartlek: 5 x 3' (r: 1'30'')		
mercredi	22.06.2022		Chalet-à-Gobet				
jeudi	23.06.2022		Chalet-à-Gobet	Endurance 1h15' + école de course	Puidoux - Mt Chesau - Mt Pèlerin (Laurent) Tempo 25'	Cross des Grottes à Vaulion	
samedi	25.06.2022		Vidy, Coubertin				
dimanche	26.06.2022	Vidy, Coubertin					
mardi	28.06.2022	4	Chalet-à-Gobet	2 - 3 x 10' de rythme	VMA 2 x (8 x 40" (r 20''))		
jeudi	30.06.2022		Refuge de Corcelles	<b>GRILLADES DU FOOTING</b>	<b>GRILLADES DU FOOTING</b>	Refuge de Corcelles	
samedi	02.07.2022		Vidy, Coubertin		2 - 3 x 2000m + 400m	Tour du Lac de Joux	
dimanche	03.07.2022		Vidy, Coubertin				

**Entraîneurs**

**Groupe 1**

Marie-Anne Page  
Bernard Chételat  
Sandrine Friauf  
**Groupe 2**  
Patricia Gilliard  
Liza Dumoulin

**Groupe 3**

Christian Burnier  
Denis Comte

**Groupes 4 et 5**

Laurent Périsset  
Raul Perez  
Ricco Trezzini  
Christoph Wehrli  
Cristiano Moreira  
Christophe Gilliéron

**Groupe santé du mardi 18h30**

Raymond Corbaz