

Plan du Footing-club Lausanne : automne 2021						
Objectif principal: Morat - Fribourg, Night Run Morges, Christmas Run 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		RESISTANCE, VITESSE		
				Allure d'endurance	Vitesse 10 km compétition	
				GRUPE 1	9 - 10 km/h	> 50'
				GRUPE 2	10 - 11 km/h	48' - 52'
				GRUPE 3	11 - 12 km/h	44' - 48'
				GRUPE 4	12 - 13 km/h	39 - 44'
				GRUPE 5	13 - 14 km/h	34 - 39'
Date	Charge	Lieu	Thème	Compétitions		
mardi 31.09.2021		Châlet-à-Gobet	PREPARATION A LA COURSE MORAT - FRIBOURG	Endurance + jeux de course (1h15)		
jeudi 02.09.2021	2	Châlet-à-Gobet		Endurance (1h20) + 10' force / gainage		
samedi 04.09.2021		Vidy, Coubertin				
dimanche 05.09.2021						
mardi 07.09.2021		Châlet-à-Gobet		3 - 5 longues collines (1h20)		
jeudi 09.09.2021	3	Châlet-à-Gobet		Endurance 1h15 (avec 3' d'école de course toutes les 15')		
samedi 11.09.2021		Vidy, Coubertin				
dimanche 12.09.2021		Baulmes		9h00 Baulmes - Le Suchet (avec Ricco)		
mardi 14.09.2021		Vidy, Coubertin		6 - 8 x 1000m en résistance (pause 2')		
jeudi 16.09.2021	4	Châlet-à-Gobet		Endurance progressive 1h30		
samedi 18.09.2021		Vidy, Coubertin				
dimanche 19.09.2021						
mardi 21.09.2021		Châlet-à-Gobet	PREPARATION A LA COURSE MORAT - FRIBOURG	VMA: 10 à 15 x 30' (pause 30') (1h15)		
jeudi 23.09.2021	1	Châlet-à-Gobet		endurance 1h15		
samedi 25.09.2021		Vidy, Coubertin				
dimanche 26.09.2021		Leyrin		Leyrin - Tour de Faramin (avec Hervé)		
mardi 28.09.2021		Châlet-à-Gobet		Endurance (1h15) + 10' force / gainage		
jeudi 30.09.2021	2	Châlet-à-Gobet		Endurance 1h + 10 x 80m		
samedi 02.10.2021		Vidy, Coubertin				
dimanche 03.10.2021						
mardi 05.10.2021		Châlet-à-Gobet		Endurance 1h15 (avec 3' d'école de course toutes les 15') + APERO offert par Eric Bucher		
jeudi 07.10.2021	3	Châlet-à-Gobet		VMA: 8 à 12 x 40' (pause 20') (1h15)		
samedi 09.10.2021		Vidy, Coubertin				
dimanche 10.10.2021						
mardi 12.10.2021		Vidy, Coubertin	PREPARATION A LA COURSE NIGHT RUN MORGES	3 à 4 x 2000m sur route (pause 50%)		
jeudi 14.10.2021	4	Châlet-à-Gobet		Chariers force + gainage (avec Patricia)		
samedi 16.10.2021		Vidy, Coubertin				
dimanche 17.10.2021		Clarens		Clarens - Grangettes et retour (avec Christian (2h))		
mardi 19.10.2021		Châlet-à-Gobet		VMA: 3 - 5 x (2', 1', 30"), 30" entre les accélérations et pause 2' entre les séries		
jeudi 21.10.2021	1	Châlet-à-Gobet		Endurance 1h15 + 10' force / gainage		
samedi 23.10.2021		Vidy, Coubertin				
dimanche 24.10.2021						
mardi 26.10.2021		Vidy, Coubertin		4 à 5 x 1000m sur route (pause 10")		
jeudi 28.10.2021	2	Esalinas		CONFERENCE SUR LA NUTRITION SPORTIVE A EPALINGES		
samedi 30.10.2021		Vidy, Coubertin				
dimanche 31.10.2021						
mardi 02.11.2021		Châlet-à-Gobet	PREPARATION A LA COURSE NIGHT RUN MORGES	VMA: 10 x 40' (pause 20') (1h15)		
jeudi 04.11.2021	2	Châlet-à-Gobet		Footing 60'		
samedi 06.11.2021		Vidy, Coubertin				
dimanche 07.11.2021						
mardi 09.11.2021		Châlet-à-Gobet		Endurance 1h15 (avec 3' d'école de course toutes les 15')		
jeudi 11.11.2021	3	Châlet-à-Gobet		VMA: 15 à 20 x 30' (pause 30')		
samedi 13.11.2021		Vidy, Coubertin				
dimanche 14.11.2021		Chebbres		Chebbres - Lavaux (avec Patricia)		
mardi 16.11.2021		Châlet-à-Gobet		Pyramide en résistance 3' 6" 9" 6" 3" (pause 33%)		
jeudi 18.11.2021	4	Châlet-à-Gobet		Endurance 1h + 10' force et gainage		
jeudi 19.11.2021		Ropraz	SOIREE DE FIN D'ANNEE DU FOOTING-CLUB LAUSANNE A ROPRAZ			
samedi 20.11.2021		Vidy, Coubertin				
dimanche 21.11.2021						
mardi 23.11.2021		Riponne	PREPARATION A LA COURSE CHRISTMAS RUN LAUSANNE	Escaliers et montées / descentes au centre de Lausanne		
jeudi 25.11.2021	1	Châlet-à-Gobet		Endurance 1h15		
samedi 27.11.2021		Vidy, Coubertin				
dimanche 28.11.2021						
mardi 30.11.2021		Châlet-à-Gobet		3 x (1000m + 500m) (pause 2', resp. 1')		
jeudi 02.12.2021	2	Riponne		Parcours valonné en ville de Lausanne		
samedi 04.12.2021		Vidy, Coubertin				
dimanche 05.12.2021						
mardi 07.12.2021		Châlet-à-Gobet		Endurance 1h + 10' force et gainage		
jeudi 09.12.2021	3	Châlet-à-Gobet		VMA: 10 à 15 x 40' (pause 20')		
samedi 11.12.2021		Vidy, Coubertin				
dimanche 12.12.2021						
mardi 14.12.2021		Châlet-à-Gobet	Récupération	Endurance 1h15		
jeudi 16.12.2021	1	Ouchy		Ouchy - St. François - Ouchy		
samedi 18.12.2021		Vidy, Coubertin				
dimanche 19.12.2021		Châlet-à-Gobet	Récupération	Sapin de Noël (avec Raymond et Eric)		
mardi 21.12.2021	1	Châlet-à-Gobet		VACANCES DU FOOTING JUSQU'AU MARDI 11 JANVIER 2022		
jeudi 23.12.2021						
samedi 25.12.2021						
dimanche 26.12.2021						

Entraîneurs

Groupe 1

Marie-Anne Page  
Bernard Chételat

Groupe 2

Patricia Gillard  
Induja Suter  
Lisa Dumoulin

Groupe 3

Christian Burnier  
Hervé Destraz  
Denis Comte

Groupe 4

Laurent Péritasset  
Raul Perez

Groupe 5

Ricco Trezzini  
Christoph Wehrli  
Christophe Gilléron

Groupe santé

Raymond Corbaz