

# 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	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	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		Endurance active + force		
jeudi	06.01.2022	Chalet-à-Gobet		5 ou 10 collines douces de 100m		Fartlek: 10 - 12 x 1 min, r: 1 min		
samedi	08.01.2022	Vidy, Coubertin				3 x 1 piste VITA		
dimanche	09.01.2022							
mardi	11.01.2022	Chalet-à-Gobet		2	Technique de cross dans le terrain (herbe ou neige)		Technique de cross dans le terrain	Cross de Guin
jeudi	13.01.2022	Chalet-à-Gobet			1h15 en endurance avec montées et descentes		Répétitions en côte et VMA: 2 x (4 - 6 x 30 sec)	
samedi	15.01.2022	Vidy, Coubertin					Endurance kényane: 1h30 progressif	
dimanche	16.01.2022							
mardi	18.01.2022	Lausanne, Riponne		3	Escaliers du marché (8 - 10 fois)		Fartlek: 5 - 6 x 2 min, r: 2 min	
jeudi	20.01.2022	Chalet-à-Gobet			1h30' endurance douce vallonnée		Endurance active + force	
samedi	22.01.2022	Vidy, Coubertin					Seuil: 3 - 4 x 6 min, r: 1 min	
dimanche	23.01.2022	Ouchy, 9h			Chemin des Renards pour tous avec Ricco, Ouchy, 9h			
mardi	25.01.2022	Chalet-à-Gobet		4	Circuit varié sur terrain de cross (herbe ou neige)		Circuit varié sur terrain de cross	Cross de Lausanne
jeudi	27.01.2022	Chalet-à-Gobet			1h15' en endurance à plat + école de course		Répétitions en côte/vma: 2 x (4 - 6 x 30 sec)	
samedi	29.01.2022				Tous au Cross de Lausanne		Tous au Cross de Lausanne	
dimanche	30.01.2022							
mardi	01.02.2022	Chalet-à-Gobet	RESISTANCE DOUCE	Endurance longue 1h15' + renforcement musculaire		Endurance active + force		
jeudi	03.02.2022	Vidy, Coubertin		VMA 10 - 15 x 30" / 30"		Fartlek: 3 - 4 x 3 min, r: 3 min		
samedi	05.02.2022	Vidy, Coubertin, 14h		Test VAMEVAL (VMA) pour tous sur piste (avec Christian), Coubertin, 14h				
dimanche	06.02.2022							
mardi	08.02.2022	Chalet-à-Gobet		2	Pyramide: 2 ou 3 x (1' 2' 3' 2' 1') (pause 50% du temps)		Répétitions en côte et VMA: 2 x (6 - 8 x 30 sec)	Cross de la Riviera
jeudi	10.02.2022	Chalet-à-Gobet			1h15' en endurance vallonnée		Seuil: 5 - 6 x 5 min, r: 1 min	
samedi	12.02.2022	Vidy, Coubertin					Endurance kényane: 1h40 progressif	
dimanche	13.02.2022							
mardi	15.02.2022	Ouchy		3	Ouchy - Epalinges		Ouchy - Epalinges	
jeudi	17.02.2022	Chalet-à-Gobet			Endurance longue 1h15'		Endurance active + force	
samedi	19.02.2022	Vidy, Coubertin					6 - 8 x montée de la Vallée de la Jeunesse	
dimanche	20.02.2022							
mardi	22.02.2022	Chalet-à-Gobet		4	15 - 20 x 40" en VMA (pause 20")		Répétitions en côte et VMA 2 x (6 - 8 x 30 sec)	10km de Payerne
jeudi	24.02.2022	Chalet-à-Gobet			10 - 15 collines douces de 150m		Circuit kényan en résistance	
samedi	26.02.2022	Vidy, Coubertin					6 - 8 x 1000m à plat	
dimanche	27.02.2022	Cully, 9h			Cully - La Tour de Gourze (Christian) ou TEST aux 10km de Payerne			
mardi	01.03.2022	Chalet-à-Gobet	RESISTANCE DURE	1h15' endurance + école de course		Fartlek: 6 - 8 x 2 min, r: 1 min 30	+ Apéro coffre à Mauvernay	
jeudi	03.03.2022	Chalet-à-Gobet		1h en endurance + légers jeux de course		Endurance : 1h20	Trail Blanc des Diablerets	
samedi	05.03.2022	Vidy, Coubertin				Vitesse: 2 x (5 x 200), r: 1 min 30		
dimanche	06.03.2022	Villars-sur-Glâne, 9h		Circuit des 3 rivières (Villars-sur-Glâne) + repas avec Laurent				
mardi	08.03.2022	Chalet-à-Gobet		2	Résistance: 4 - 6 x 1000m à 90%		VMA: 2 x (8 x 30 / 15)	
jeudi	10.03.2022	Chalet-à-Gobet			1h15' endurance		Endurance Kényane: 1h30 progressif	
samedi	12.03.2022	Vidy, Coubertin					Seuil (10km) : 8 - 10 x 800m	
dimanche	13.03.2022							
mardi	15.03.2022	Vidy, Coubertin		3	3 ou 4 x 2000m sur route à 90%		Seuil: 3 - 4 x 8 min, r: 2 min	15km de Kerzers
jeudi	17.03.2022	Chalet-à-Gobet			1h30' endurance progressive		Endurance: 1h20	
samedi	19.03.2022				Tous aux 15km de Kerzers		Tous aux 15km de Kerzers	
dimanche	20.03.2022							
mardi	22.03.2022	Chalet-à-Gobet		4	Pyramide 3' 6' 9' 6' 3' (pause 50% du temps)		VMA: 2 x (8 x 40 / 20)	Challenge Bambi
jeudi	24.03.2022	Chalet-à-Gobet			10 - 15 x 30" VMA (pause 30")		Endurance kényane: 1h30 progressif	
samedi	26.03.2022	Vidy, Coubertin					Seuil (10K): 6 - 8 x 1'000	
dimanche	27.03.2022							

# 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")	Fartlek: 15 - 18 x 1 min, r: 1 min Endurance: 1h20	
jeudi	31.03.2022		Chalet-à-Gobet			Speed: 2 x (6 x 200), r: 1 min 30	
samedi	02.04.2022		Vidy, Coubertin				
dimanche	03.04.2022						
mardi	05.04.2022	2	Vidy, Coubertin		4 - 5 x 800m + 200m Tempo: 5km en descente douce (p.ex. le long du Talent)	Fartlek: 12 - 15 x 1 min, r: 1 min VMA: 2 x (10 x 30 / 15)	Traîne-Savates à Cheseaux
jeudi	07.04.2022		Chalet-à-Gobet			Seuil (10km): 4 - 5 x 1'600m	
samedi	09.04.2022		Vidy, Coubertin				
dimanche	10.04.2022						
mardi	12.04.2022	3	Chalet-à-Gobet		Circuit kényen 1h15' endurance + école de course	Fartlek: 8 - 10 x 2 min, r: 1 min Endurance: 1h20	
jeudi	14.04.2022		Chalet-à-Gobet			Seuil: tempo (20-30 min)	
samedi	16.04.2022		Vidy, Coubertin				
dimanche	17.04.2022						
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 VMA: 2 x (10 x 40 / 20)	
jeudi	21.04.2022		Chalet-à-Gobet			Seuil (10km): 3 - 4 x 2'000m	
samedi	23.04.2022		Vidy, Coubertin				
dimanche	24.04.2022						
mardi	26.04.2022	3	Chalet-à-Gobet		VMA: 3 - 5 x (400m + 200m) 1h endurance + école de course	Fartlek: 5 - 6 x 3 min, r: 1 min 30 Endurance: 1h20	
jeudi	28.04.2022		Chalet-à-Gobet			Vitesse: 10 x 200, r: 1 min 30	
samedi	30.04.2022		Vidy, Coubertin				
dimanche	01.05.2022						
mardi	03.05.2022	2	Chalet-à-Gobet		VMA 5 - 8 x 1' / 1' Endurance 60'	VMA: 2 x (5 x 30 / 30 ) Activation en vue de course (1h)	10 et 20km de Lausanne
jeudi	05.05.2022		Chalet-à-Gobet				
samedi	07.05.2022						
dimanche	08.05.2022						
					Tous aux 10 ou 20km de Lausanne	Tous aux 10 ou 20km de Lausanne	
mardi	10.05.2022	1	Chalet-à-Gobet	REGENERATION + REPRISE DES BASES	Endurance 1h15' Sortie trail pour tous aux Paccots Baulmes - Le Suchet - Baulmes avec Ricco	Endurance 1h15' Sortie trail aux Paccots	+ Apéro coffre à Mauvernay
jeudi	12.05.2022		Les Paccots				GP de Berne
samedi	14.05.2022		Baulmes, 14h				
dimanche	15.05.2022						
mardi	17.05.2022	2	Chalet-à-Gobet		4 - 6 collines en forêt VMA: 10 x 30" / 30"	endurance 1h30' route ou trail	A Travers Pully Montée du Nozon
jeudi	19.05.2022		Chalet-à-Gobet			3 - 5 x 1 piste VITA	
vendredi	20.05.2022		Vidy, Coubertin				
samedi	21.05.2022						
dimanche	22.05.2022	3	Chalet-à-Gobet		KM vertical de Fully avec Laurent		X-Trail du Lavaux
mardi	24.05.2022		Chalet-à-Gobet			Circuit Trail des Saugealles	
jeudi	26.05.2022		Chalet-à-Gobet			Congé - Ascension	
samedi	28.05.2022		Chalet-à-Gobet			Montées et descentes en forêt	
dimanche	29.05.2022	4	Vaulion		Sortie trail pour tous à Vaulion Endurance longue 1h30' - 1h45' en forêt	Sortie trail à Vaulion route ou trail	Course à Dingler à Savigny
mardi	31.05.2022		Chalet-à-Gobet			8 - 12 x montée Vallée de la Jeunesse	
jeudi	02.06.2022		Vidy, Coubertin				
samedi	04.06.2022						
dimanche	05.06.2022	1	Chalet-à-Gobet	RESISTANCE DOUCE (route ou trail)	Spécial "Renforcement musculaire" VMA: 6 - 8 x 60" / 60"	Spécial "Renforcement musculaire" route ou trail	A Travers Romanel
mardi	07.06.2022		Chalet-à-Gobet				
jeudi	09.06.2022		Chalet-à-Gobet				
vendredi	10.06.2022						
samedi	11.06.2022	2	La Lenk		Camp d'entraînement du Footing pour tous à La Lenk, du vendredi 20h au dimanche 16h		Course des Ronge-Talons
dimanche	12.06.2022		Semsales			Sortie trail pour tous au Niremont	
mardi	14.06.2022		Chalet-à-Gobet			route ou trail	
mercredi	15.06.2022		Vidy, Coubertin			4 - 6 x 800m + 200m	
jeudi	16.06.2022	3	Les Diablerets, 9h		Trail aux Diablerets avec Christophe		Cross des Grottes à Vaulion
samedi	18.06.2022		Chalet-à-Gobet			Fartlek: 8 - 10 x 2 min, r: 1 min	
dimanche	19.06.2022		Chalet-à-Gobet			route ou trail	
			Chalet-à-Gobet			Descente du Talent sur 5 km	
mardi	21.06.2022	4	Chalet-à-Gobet		2 - 3 x 10' de rythme GRILLES DU FOOTING	3 - 4 x 10' de rythme	Refuge de Corcelles Tour du Lac de Joux
mercredi	22.06.2022		Refuge de Corcelles			2 - 3 x 2000m + 400m	
jeudi	23.06.2022		Vidy, Coubertin				
samedi	25.06.2022						
dimanche	26.06.2022		Chalet-à-Gobet				
mardi	28.06.2022		Chalet-à-Gobet				
jeudi	30.06.2022		Refuge de Corcelles				
samedi	02.07.2022		Vidy, Coubertin				
dimanche	03.07.2022						

Entraîneurs

Groupe 1

Marie-Anne Page  
Bernard Chételat  
Sandrine Friaut

Groupe 2

Patricia Gilliard  
Liza Dumoulin  
Induja Suter

Groupe 3

Christian Burnier  
Denis Comte  
Hervé Destraz

Groupe 4 et 5

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

Groupe santé du mardi 18h30

Raymond Corbaz