

	<i>Date</i>	<i>Type de séance</i>	<i>Contenu de la séance</i>	<i>Coach</i>	<i>Remarques</i>
semaine 1	Guide de courses				
Lundi	24-févr.	Seuil + présentation des coaches	6 à 8x800m @10k r=1' - <i>Stade de Dornigny</i>	Arthur C.	Lampe frontale
Mardi	25-févr.	V02max	12x1' Up (r=1'30") -	Matthieu J.	Lampe frontale
Mercredi	26-févr.	Seuil	1600-1200-2x800(-2x400), r=400/400/200/200 - <i>Stade de Coubertin</i>	Camille F.	Lampe frontale
Jeudi	27-févr.	VMA	12x 400m r:1'30 - <i>Stade de Coubertin</i>	Fanny C.	Lampe frontale
semaine 2					
Lundi	3-mars	Fartleck	2x(30"-1'-1'30"-2'-1'30"-1'-30") r=t/2 - <i>Parcours Vita de Vidy</i>	Arthur C.	Lampe frontale
Mardi	4-mars	Seuil Côte	2x(4x1' (r=1'30"), 2x2'(r=2'), 1x3' (r=3')) - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	Matthieu J.	Lampe frontale
Mercredi	5-mars	Côtes	10x(1' chaise + 1' up + 1' down) - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	Camille F.	Lampe frontale
Jeudi	6-mars	VMA - Vitesse	3x (400m - 300m - 200m - 100m) r: 2' - <i>stade de coubertin</i>	Fanny C.	Lampe frontale
semaine 3	Urban Trail Lausanne				
Lundi	10-mars	Cotes	2x(1x long / 2x moyen / 3x court) - <i>Vallée de la Jeunese</i>	Arthur C.	Lampe frontale
Mardi	11-mars	V02max	12x(1'@42k + 1'@VMA) r=45" - <i>Stade de Dornigny</i>	Matthieu J.	Lampe frontale
Mercredi	12-mars	VMA	4 à 5x (600-400-200), r=200, R=400 - <i>Stade de Coubertin</i>	Camille F.	Lampe frontale
Jeudi	13-mars	Seuil	6 à 8x 1km r:1'30 - <i>Ouchy</i>	Fanny C.	Lampe frontale
semaine 4					
Lundi	17-mars	Résistance au lactate	10x(400m @VMA + 200m @10k) - <i>Stade de Coubertin</i>	Arthur C.	Lampe frontale
Mardi	18-mars	Seuil Haut-Bas	7x(3'@42k + 2' @Seuil) -	Matthieu J.	Lampe frontale
Mercredi	19-mars	VMA longue	4 à 5x (1000 + 400) - <i>Stade de Coubertin</i>	Camille F.	Lampe frontale
Jeudi	20-mars	Vitesse	12x 30" up (r:2'30) - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	Fanny C.	Lampe frontale
semaine 5					
Lundi	24-mars	VMA longue	5 à 6x1000m r=2' - <i>Stade de Dornigny</i>	Arthur C.	Lampe frontale
Mardi	25-mars	V02max	2x12x30" Up (r=45", R=2') - <i>Piscine de Renens</i>	Matthieu J.	Lampe frontale
Mercredi	26-mars	Jerk Côtes	9x2' up, r=2'30-2'15-2' - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	Camille F.	Lampe frontale

Jeudi	27-mars	Seuil	6 à 8x 800m r:1' - <i>Stade de Coubertin</i>	Fanny C.	Lampe frontale
semaine 6	Up and Down Aigle				
Lundi	31-mars	Seuil	3x2km r=1' - <i>Parcours Vita de Vidy</i>	Arthur C.	
Mardi	1-avr.	Seuil Côtes	4x1' Up (r=1'30") + 6x3'Up (r=3') - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	Matthieu J.	
Mercredi	2-avr.	VMA	8 à 10x 400, r=200 - <i>Stade de Coubertin</i>	Camille F.	
Jeudi	3-avr.	VMA	4x (30" / 1' / 1'30) R= 2t - <i>Bourget</i>	Fanny C.	
semaine 7	Les Courses du Mont-Terrible				
Lundi	7-avr.	VO2max	7 à 8x0.9km - Relais en duo à Saint Sulpice	Arthur C.	
Mardi	8-avr.	VO2max (côte + plat)	12x30" up (r=45") + 8x1' @ VMA (r=45") - <i>Stade de Dornigny</i>	Matthieu J.	
Mercredi	9-avr.	Côtes	Montées/ descentes en binômes - <i>Piscine de Renens</i>	Camille F.	
Jeudi	10-avr.	VMA	5x (up-flat-down) - <i>Boucle de st-sulpice</i>	Fanny C.	
semaine 8					
Lundi	14-avr.	Progressif	9'-7'-5'-3'-1' r~t/3 - <i>Parc du Bourget</i>	Arthur C.	
Mardi	15-avr.	Footing Forêt + Descentes rapides	Footing Venoge + 6x1' @ max down (r=3') - <i>Venoge</i>	Matthieu J.	
Mercredi	16-avr.	Fartlek	1.5 à 2x (1'-1'30-2'-2'30-2'-1'30-1'), r=t/2, R=2' - <i>Parcours Vita</i>	Camille F.	
Jeudi	17-avr.	Seuil	6 à 8x 1km r:1'30 - <i>Stade de Coubertin</i>	Fanny C.	
semaine 9	VACANCES DE PÂQUES				
Lundi	21-avr.				
Mardi	22-avr.				
Mercredi	23-avr.				
Jeudi	24-avr.				
semaine 10	20km de Lausanne				
Lundi	28-avr.	VMA	400 - 800 - 1200 - 1600 - 1200 - 800 - 400 - <i>Stade de Coubertin</i>	Arthur C.	
Mardi	29-avr.	VO2max - progressive	6x30" (r=45") - 6x45" (r=1'15") - 6x1' (r=1'30") -	Matthieu J.	
Mercredi	30-avr.	VMA	8x(2'-1') - <i>Venoge</i>	Camille F.	

Jeudi	1-mai	VMA	4x 30" r:1'30 + 4x 1km r:2' - <i>Mouline & chamberonne</i>	Fanny C.
semaine 11	Grand-Prix von Bern			
Lundi	5-mai	Fartleck	3x(1'-1'30"-2'-1') r= t/2 - <i>Venoge</i>	Arthur C.
Mardi	6-mai	Seuil - Côtes Longues	6x4' Up (r=4' down) - <i>Jouxtons-Mézery</i>	Matthieu J.
Mercredi	7-mai	VMA longue	3x(1000-800-400); r=2'-1'30-3' - <i>Stade de Coubertin</i>	Camille F.
Jeudi	8-mai	Seuil	6 à 8x 800m r:1' - <i>Stade de Coubertin</i>	Fanny C.
semaine 12				
Lundi	12-mai	Seuil	4 x 1.8km r=1'30" - Écublens	Arthur C.
Mardi	13-mai	VO2max - plat	6x(2'30"@seuil + 1'@VMA) (r=1'30") - <i>Stade de Dorigny</i>	Matthieu J.
Mercredi	14-mai	Seuil vallonné	2x(6'-4'-2'-1') - <i>Piscine de Renens</i>	Camille F.
Jeudi	15-mai	Seuil	1'2'/3'/4'/5'/5'/4'/3'/2'/1' - <i>Bourget</i>	Fanny C.
semaine 13	Marathon des terroirs du Valais BCVS			
Lundi	19-mai	VMA longue	5-6x1000m r=2' - <i>Stade de Dorigny</i>	Arthur C.
Mardi	20-mai	Kenyane TdG	Progressive jusqu'à explosion - <i>Tour de Gourze (Cully)</i>	Matthieu J.
Mercredi	21-mai	VMA	30x400m en relais à 3 - <i>Stade de Coubertin</i>	Camille F.
Jeudi	22-mai	Progressif	1400m /1200m/ 1000m/ 800m/ 600m/ 400m/ 200m r:200m - <i>Stade de Coubertin</i>	Fanny C.
semaine 14				
Vendredi-Lundi	7-9-juin	WEEK-END TRAIL AUX DIABLERETS		
Fin des cours				