

	<i>Date</i>	<i>Type de séance</i>	<i>Contenu de la séance</i>	<i>Coach</i>	<i>Remarques</i>
<b>semaine 1</b>					
	<a href="#">Guide de courses</a>				
Lundi	23-févr.	<b>LA BASE</b>	6x800 r=1'30 - <i>Stade de Dorigny</i>	Matthieu M.	Lampe frontale
Mardi	24-févr.	<b>Bienvenue au Club</b>	3x30s-3x1min-3x1m30s-3x2min côte (r=descente) - <i>Vallée de la jeunesse</i>	Matthieu J.	Lampe frontale
Mercredi	25-févr.	<b>Seuil-VMA</b>	4 à 5x (800+400), r=1'30 R=45" - <i>Stade de Coubertin</i>	Camille F.	Lampe frontale
Jeudi	26-févr.	<b>Reprendre les bases</b>	4-6x 1km r:1'30 - <i>Stade de Coubertin</i>	Fanny C.	Lampe frontale
<b>semaine 2</b>					
Lundi	2-mars	<b>VO2max</b>	2x(60"-90"-120"-90"-60") r=descente - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	Arthur C.	Lampe frontale
Mardi	3-mars	<b>VO2max</b>	2x8x45" en côte, (r=descente) - <i>Piscine de Renens</i>	Matthieu J.	Lampe frontale
Mercredi	4-mars	<b>Plus vite que le M2</b>	5x4' up, r=descente - <i>Ouchy</i>	Camille F.	Lampe frontale
Jeudi	5-mars	<b>Visite du campus</b>	3x boucles UNIL (≈ 2km) r: 2'	Fanny C.	Lampe frontale
<b>semaine 3</b>					
Lundi	9-mars	<b>Plus vite que le M2 (mais pour de vrai cette fois)</b>	5x4' up, r=descente - <i>Ouchy</i>	Arthur C.	Lampe frontale
Mardi	10-mars	<b>VO2max (plat + côte)</b>	10x30s en côte, (r=descente) + 10x1min à plat (r=45s) - <i>Stade de Dorigny</i>	Matthieu J.	Lampe frontale
Mercredi	11-mars	<b>Seuil</b>	400-800-1200-(1600)-1200-800-400 - <i>Stade de Coubertin</i>	Camille F.	Lampe frontale
Jeudi	12-mars	<b>Dans la roue d'hamster</b>	10-12x 400m r:1'30 - <i>Stade de Dorigny</i>	Fanny C.	Lampe frontale
<b>semaine 4</b>					
	<a href="#">Urban Trail Lausanne</a>				
Lundi	16-mars	<b><a href="#">Zig zag au sommet</a></b>	8x(Plat - Cote@Bloc - Plat) - <i>Écublens</i>	Arthur C.	Lampe frontale
Mardi	17-mars	<b>Côtes en accélération</b>	8x(2min + 30s) côte (r=descente) - <i>Piscine de Renens</i>	Matthieu J.	Lampe frontale
Mercredi	18-mars	<b>Fartlek</b>	1-2-3-4-5-5-4-3-2-1, r=t/2 - <i>Parc du Bourget</i>	Camille F.	Lampe frontale
Jeudi	19-mars	<b>Montée - plat - descente</b>	3 à 5x la boucle de st-suplice (≈1' rapide / 1' récup active)	Fanny C.	Lampe frontale
<b>semaine 5</b>					
Lundi	23-mars	<b>Côtes</b>	15x [40" up - r = 1'10" à 40" down] - <i>Cimetière Renens</i>	Arthur C.	Lampe frontale
Mardi	24-mars	<b>Côtes récup progressive</b>	15x1min en côte (r dégradée) - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	Matthieu J.	Lampe frontale
Mercredi	25-mars	<b>VMA longue</b>	3*3' - 3*2' - 3*1' - 3*30" - <i>Piste Vita</i>	Matthieu M.	Lampe frontale

Jedi	26-mars	<b>Perdre le compte</b>	1' / 2' / 3' / 4' / 5' / 4' / 3' / 2' / 1' r: t 1/2 (max 1'30) - <i>boucle de Vidy</i>	Fanny C.	Lampe frontale
<b>semaine 6</b>					<a href="#">Up and Down Aigle</a>
Lundi	30-mars	<b>Seuil</b>	4-5x1.65km - <a href="#">Relais en duo à Saint Sulpice</a>	Arthur C.	
Mardi	31-mars	<b>Côtes VO2max</b>	6x30s - 6x45s - 6x1min (r=descente) - <i>Piscine de Renens</i>	Matthieu J.	
Mercredi	1-avr.	<b>Pas de repos</b>	3 à 5x 800/800, 30"/km d'écart entre les allures - <i>Stade de Courbertin</i>	Camille F.	
Jedi	2-avr.	<b>Tempo léger</b>	3*7' allure semi + (600-500-400) VMA - <i>Bourget</i>	Matthieu M.	
<b>semaine 7</b>					<b>EASTER HOLIDAY</b>
Lundi	6-avr.				
Mardi	7-avr.				
Mercredi	8-avr.				
Jedi	9-avr.				
<b>semaine 8</b>					
Lundi	13-avr.	<b>Up&amp;Down</b>	Fartlek très vallonné (1'-2'-3'-2'-1', r=t/2 + 3x (1' vite, 2' moyen, r=1')) - <i>Piscine de Renens</i>	Arthur C.	
Mardi	14-avr.	<b>Seuil en côte</b>	8x3min en côte (r=descente) - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	Matthieu J.	
Mercredi	15-avr.	<b>Jerk côtes</b>	9x2' up, r=de plus en plus court - <i>Piscine de Renens</i>	Camille F.	
Jedi	16-avr.	<b>Repos ?</b>	6*(1000 AS20+ 1000 AS42) - <i>Ouchy</i>	Matthieu M.	
<b>semaine 9</b>					<a href="#">Les Courses du Mont-Terrible</a>
Lundi	20-avr.	<b>Seuil déguisé</b>	18x 300m en binômes - <a href="#">Débarcadère de Saint-Sulpice</a>	Arthur C.	
Mardi	21-avr.	<b>OverUnder</b>	8x(3min Z3 + 1min Z5) - <i>Stade de Dorigny</i>	Matthieu J.	
Mercredi	22-avr.	<b>VMA champêtre</b>	2x8x 1'/1', r=2' - <i>Denges</i>	Camille F.	
Jedi	23-avr.	<b>Prépare les 20 km</b>	8*(500 montée-500 descente) - <i>Parcours des 20 km</i>	Matthieu M.	
<b>semaine 10</b>					<a href="#">20km de Lausanne</a>
Lundi	27-avr.	<b>Fartlek</b>	2x(30"-1'-1'30"-2'-1'30"-1'-30") r=t/2 - <i>Parcours Vita de Vidy</i>	Arthur C.	
Mardi	28-avr.	<b>Seuil sur fatigue</b>	12x30s en côte (r=descente) - 4x4min Z4 (r=2min) - <i>Stade de Dorigny</i>	Matthieu J.	
Mercredi	29-avr.	<b>Seuil vallonné</b>	2x (6'-4'-2'-1') - <i>Piscine de Renens</i>	Camille F.	

Jeudi	30-avr.	<b>Menu libre</b>	Mélange d'allures et de distances - <i>Coubertin</i>	Matthieu M.
<b>semaine 11</b>		<a href="#">Jura Swiss Trail</a>		
Lundi	4-mai	<b>Résistance au lactate</b>	10x(400m dure + 200m moyen) - <i>Stade de Coubertin ou Dorigny</i>	Arthur C.
Mardi	5-mai	<b>La classique</b>	6x4min en côte (r=descente) - <i>Jouxten-Mézery</i>	Matthieu J.
Mercredi	6-mai	<b>VMA longue</b>	3x(1000-800-400), r=200, R=400 - <i>Stade de Coubertin</i>	Camille F.
Jeudi	7-mai	<b>Faux-plat</b>	5-8x (800 m tempo-200 m sprint) - <i>Renges</i>	Matthieu M.
<b>semaine 12</b>		<a href="#">Grand-Prix von Bern</a>		
Lundi	11-mai	<b>Progressif</b>	9'-7'-5'-3'-1' r~t/3 - <i>Parc du Bourget</i>	Arthur C.
Mardi	12-mai	<b>Intro WE Trail</b>	Balade aux Rochers de Naye (selon la météo) - <i>Montreux</i>	Matthieu J.
Mercredi	13-mai	<b>Côtes</b>	Montées/ descentes en duo - <i>Piscine de Renens</i>	Camille F.
Jeudi	14-mai	<b>Loooong</b>	20x(1'-1') - <i>Venoge</i>	Matthieu M.
<b>semaine 13</b>				
Lundi	18-mai	<b>Endurance-Souffrance</b>	Accélération progressive jusqu'à explosion - <i>Parc du Bourget</i>	Arthur C.
Mardi	19-mai	<b>Kenyan Tour de Gourze</b>	<b>Progressive jusqu'à explosion - Cully</b>	Matthieu J.
Mercredi	20-mai	<b>VMA</b>	30x400m en relais à 3 - <i>Stade de Coubertin</i>	Camille F.
Jeudi	21-mai	<b>Bien finir</b>	(Long-moyen-court) - <i>Vallée de la jeunesse</i>	Matthieu M.
<b>semaine 14</b>		<a href="#">Marathon des terroirs du Valais BCVS</a>		
Vendredi-Lundi	22-25.05	<b>WEEK-END TRAIL AUX DIABLERETS</b>		
<b>Fin des cours</b>				