

	Date	Type de séance	Contenu de la séance	Coach	Remarques
semaine 1					WE Trail (19-22.09.2026)
Lundi	21-sept.		No training		
Mardi	22-sept.	Découverte des environs	1h footing	J.C	
Mercredi	23-sept.		No training	Camille	
Jeudi	24-sept.	Bienvenue dans mon monde	8*300 m à bloc, r=1' - <i>Piste de Dorigny</i>	Matthieu	
semaine 2					KV de Fully
Lundi	28-sept.	Sur-seuil en relais	10xboucles ~450m @RPE 8, Relais en binôme - Piste finlandaise Dorigny	Jonas	
Mardi	29-sept.	On reprend les bonnes habitudes	12x1' up, r = 1'30" - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	J.C	
Mercredi	30-sept.	VMA	VMA champêtre: 2x8x(1'1'), R=2' - <i>Renges</i>	Camille	
Jeudi	1-oct.	Sprints	20*60 m sprint, retour marche - <i>Piste de Dorigny</i>	Matthieu	
semaine 3					Morat-Fribourg
Lundi	5-oct.	Seuil & Rappel de vitesse	5x1k @AS21, r=1' R=3' / 5x400 @AS10 r=45" - Stade de Dorigny	Jonas	Lampe frontale
Mardi	6-oct.	V02Max	10x30", 8x45", 6x1', r=t+15" - <i>Piscine de Renens</i>	J.C	Lampe frontale
Mercredi	7-oct.	Seuil	Progressif: 1600-1200-1000-800-600-400-200 - <i>Coubertin</i>	Camille	Lampe frontale
Jeudi	8-oct.	Toujours plus vite	3*(400-300-200-100) - <i>Coubertin</i>	Matthieu	Lampe frontale
semaine 4					
Lundi	12-oct.	Seuil & Relances	6x1k vallonné @RPE 7, r=1' - Saint-Sulpice	Jonas	Lampe frontale
Mardi	13-oct.	V02Max	8x (2' Z4 + 30" Z5) r=down - <i>Jouxtons</i>	J.C	Lampe frontale
Mercredi	14-oct.	Côtes	Côtes en accé: 8x(1'30 + 30"), r=descente	Camille	Lampe frontale
Jeudi	15-oct.	Soyez braves	4*5' allure 5000m - <i>Coubertin</i>	Matthieu	Lampe frontale
semaine 5					
Lundi	19-oct.	Alternance d'allure en continue	5 à 8x(600m @AS10 + 400m @AS42), r=0" - Stade de Dorigny	Jonas	Lampe frontale
Mardi	20-oct.	Seuil et plus	3x4' vallonné + 8x45" up - <i>Piscine de Renens</i>	J.C	Lampe frontale
Mercredi	21-oct.	Seuil-Tempo	4 à 6x(800@10k - 800@42k) - <i>Coubertin</i>	Camille	Lampe frontale
Jeudi	22-oct.	Relance je te dis !	8*(2'-2') vallonnées - <i>Débarcadère de St-Sulpice</i>	Matthieu	Lampe frontale
semaine 6					Lausanne Marathon (10k-21k-42k)
Lundi	26-oct.	Côtes	5x4' up, r=descente - Ouchy	Jonas	Lampe frontale
Mardi	27-oct.	Fartlek	3x (30", 1', 1'30", 2', 1'30", 1', 30", r=t/2) - <i>Parcours vita Bourget</i>	J.C	Lampe frontale
Mercredi	28-oct.	Côtes	Montées/descentes en binômes + chaise - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	Camille	Lampe frontale
Jeudi	29-oct.	Autour du campus	3" boucle UNIL (2km)	Matthieu	Lampe frontale
semaine 7					Night Run (Morges) + 20 km Genève
Lundi	2-nov.	Pyramide de Seuil	400-800-1200-1600-1200-800-400 @AS21, r=60" - Stade de Dorigny	Jonas	Lampe frontale
Mardi	3-nov.	V02Max	15x 1' up, r= 5x1"30", 5x1'15", 5x1' - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	J.C	Lampe frontale
Mercredi	4-nov.	VMA	10x400m @VMA (r=1'30) - <i>Coubertin</i>	Camille	Lampe frontale
Jeudi	5-nov.	Je sais tout faire	5*(1000 AS10 r=1'30"- 400 VMA r = 3') - <i>Piste de Dorigny</i>	Matthieu	Lampe frontale
semaine 8					Forcethon (Chalet-à-Gobet)
Lundi	9-nov.	Fartlek urbain	Montée-Plat-Descente - Saint-Sulpice	Jonas	Lampe frontale
Mardi	10-nov.	Relais côtes	6-8x boucle en relais - <i>Parc de Milan</i>	J.C	Lampe frontale
Mercredi	11-nov.	Fartlek	Progressif: 9'-7'-5'-3'-1', r~t/3 - <i>Parc du Bourget</i>	Camille	Lampe frontale
Jeudi	12-nov.	La meilleure	10'30" côte + 2'8" SV2 - <i>St-Sulpice</i>	Matthieu	Lampe frontale
semaine 9					
Lundi	16-nov.	Triplet d'allures dégressif	5x(400m @AS10 + 400m @AS21 + 400m @AS42), R=1'30" - Stade de Dorigny	Jonas	Lampe frontale
Mardi	17-nov.	Seuil	6x 4' up, r=4' down - <i>Jouxtons</i>	J.C	Lampe frontale
Mercredi	18-nov.	Seuil + VMA	4 à 5x(800@10K + 400@VMA) r=1'30/45" - <i>Coubertin</i>	Camille	Lampe frontale
Jeudi	19-nov.	Aie ça brûle	3000 m - 8*400 - 2*200 - <i>Piste de Dorigny</i>	Matthieu	Lampe frontale
semaine 10					A travers Prilly corrida Bulloise Nouveauté : Lausanne Backyard !
Lundi	23-nov.	Côtes	2x(5x90" up, r=descente), R=3' - Vallée de la Jeunesse	Jonas	Lampe frontale
Mardi	24-nov.	C'est dans la tête	(400m @AS10, 400m @AS42) pendant 45' - <i>Coubertin</i>	J.C	Lampe frontale
Mercredi	25-nov.	Côtes longues	Plus vite que le M2: 4x4' up, r=descente - <i>Ouchy</i>	Camille	Lampe frontale
Jeudi	26-nov.	Chanceux ?	Séance hasardeuse - <i>Piste de Dorigny</i>	Matthieu	Lampe frontale

[illegible]