

	Date	Type de séance, lieu	Séance, distance totale parcourue	Coach	Remarques	Entraînements Trail avec Dr Patoz le MARDI à 18h30
semaine 1	Cycle 1 - Remise en forme progressive					
Lundi	18-Feb	VMA courte - piste	2x [8x ou 10x 30"/30" - r=2'] (le groupe plus facile démarre après 4' pour recommencer la seconde série tous ensemble)	Aurélien		
Mardi	19-Feb	Fartlek - Terrain de foute chavannes	technique + jeu avec la foulée, fartlek très progressif	Johanne		Fartlek vallonné à la piscine de Renens
Mercredi	20-Feb	Circuit - Parc Scientifique	3 circuits de course+exos de renforcement avec partenaire	Johanne	Circuit DeLuxe version 3.0!	2x ou 3x [30"-1'-1'30"-2'-1'30"-1'-30", r=1/2 t course] r=2'
Jeudi	21-Feb	VMA longue - piste de Coubertin	2 à 3 fois (200 @120% VMA - 600 @100%VMA - 1600 @90% VMA) enchaînés (= 6 tours de piste), R=4'	Dorian	On profite de la piste quand il fait encore noir	Frontale
semaine 2						
Lundi	25-Feb	Fartlek - parcours vita	2x ou 3x [20"-30"-40"-50"-60"-50"-40"-30"-20", r=1/2 t course] r=2'	Aurélien	Frontale	
Mardi	26-Feb	Technique de course, fartlek - Piste Dorigny	Footing + exercices de coordination, allonges + 5 à 10 x 45" rapides/30" lents	Silvia		Fartlek vallonné à la piscine de Renens
Mercredi	27-Feb	Technique - Pyramides de Vidy, piste Dorigny	coordination + 4 à 6 montées des pyramides avec marches + variations de foulée	Silvia		2x ou 3x [1'-2'-3'-2'-1', r=1/2 t course] r=3'
Jeudi	28-Feb	Résistance - piste de Coubertin	2 fois 4x200m r=2' à 3 fois 6x200m r=1'30, R=4' (en fonction de la forme et des objectifs)	Dorian		Frontale
semaine 3						
Lundi	4-Mar	VMA courte - piste	2x [5x ou 7x 1'/1' - r=2'] (le groupe plus facile démarre après 4' pour recommencer la seconde série tous ensemble)	Aurélien		
Mardi	5-Mar	Sprint - Piste Dorigny ou Coubertin	exercices de coordination + 5 à 10 x 80m, r=3' + décrassage et étirements	Silvia		VMA en côte à la piscine de Renens
Mercredi	6-Mar	Technique - Piste Dorigny	exercices de coordinations + sprints (6x150m) + relai de retro-running	Johanne	technique, technique, technique!	10x ou 14x [40" - r=1' descente]
Jeudi	7-Mar	VMA longue - piste de Coubertin	6 à 10 fois 1000m R=1'30	Dorian	La classique qui va faire mal	Frontale
semaine 4	Cycle 2 - le sport, la nature, le printemps					
Lundi	11-Mar	VMA - parcours vita en relai à 2	4x ou 6x une demi-boucle à fond, r=t pris par partenaire pour faire une demi-boucle (se mettre au 500m car le parcours se rejoint et alterner la demi-boucle faite)	Aurélien	Frontale	
Mardi	12-Mar	Fartlek - Terrain de Foot Chavannes	fartlek pyramide inversée (3' 2' 1' 2' 3', r=2' entre chaque phase rapide)	Johanne		Fartlek vallonné à la piscine de Renens
Mercredi	13-Mar	Piste - Piste Coubertin	Footing 30' + coordination + 80m foot race/extension/contraction 2 fois chaque + 3 x 200m, r=2'	Silvia		2x ou 3x [1'30"-2'-2'30"-2'-1'30", r=1/2 t course] r=3'
Jeudi	14-Mar	Côtes - Vallée de la Jeunesse	1 à 3 fois (500m+2x300m+4x200m) + 5K échauffement & récup'	Dorian	Ne pas partir trop vite ! Pas plus de 2x pour débutants afin de travailler la vitesse.	Frontale
semaine 5						
Lundi	18-Mar	VMA courte - piste	2x [8x ou 12x 30"/20" - r=2'] (le groupe plus facile démarre après 4' pour recommencer la seconde série tous ensemble)	Aurélien		
Mardi	19-Mar	Fartlek - Circuit devant l'église St. Sulpice	coordination + allonges + 2x (2x ou 3x 30"/30", r=3') + récup et gainage	Silvia		VMA en côte à la piscine de Renens
Mercredi	20-Mar	Circuit - débarcadere St. Sulp	renforcement+ course ludique avec dé	Johanne	Le jeu du renforcement et du hasard	12x ou 16x [40" - r=1'10" à 40" descente] (le groupe plus facile ne fait pas les 4 derniers)
Jeudi	21-Mar	Seuil - piste vitae Vidy	3 à 4 fois la boucle (2K) + 4K échauffement & récup'	Dorian	frontales peut être encore nécessaires	Frontale
semaine 6						
Lundi	25-Mar	Fartlek - parcours vita	1.5x ou 2x [30"-1'-1'30"-2'-2'30"-2'-1'30"-1'-30", r=1/2 t course] r=3' (1.5 signifie que seule la montée de la pyramide est effectuée la seconde fois)	Aurélien		
Mardi	26-Mar	Circuit - Piste Coubertin	circuit (200m + exercices de renforcement), relais à 3	Johanne		seuil en côte à la piscine de Renens

Mercredi	27-Mar	Côtes - Vallée de la jeunesse	Footing + coordination + 2 x 4 à 6 montées d'env. 250m retour trott en descente	Silvia		3x 45" - 3x 1' - 3x 1'30" - 3x 2', r=descente (le groupe plus facile ne fait pas le dernier bloc : 3x 2')
Jeu	28-Mar	VMA longue - piste de Coubertin	2000m R=2'30 + 1500m R=2' + (2x)1000m R=1'30 + (4x)500m + 5K échauffement & récup'	Dorian	possibilité de faire 2x1000m et 4x500m pour les plus coriaces	
semaine 7		Cycle 3 - ca se durci	CHANGEMENT D'HEURE!!			
Lundi	1-Apr	VMA courte - piste	2x [5x ou 7x 1'45" - r=2'] (le groupe plus facile démarre après 3'30" pour recommencer la seconde série tous ensemble)	Aurélien		
Mardi	2-Apr	Circuit training - Piste Dorigny	Footing + circuit training + allonges + étirements	Silvia		VMA en côte à la piscine de Renens
Mercredi	3-Apr	Pliométrie - Pyramide de Vidy	pliométries et sprints sur pyramides	Johanne	Les pyramides du bonheur (ou de la douleur?)	15x [30 ou 40" - r=1'10" à 40" descente] (le groupe plus facile monte pendant 30" au lieu de 40")
Jeu	4-Apr	Seuil - bois de Chavannes	2 à 4 fois la boucle de 3 tours (6 à 8km) + 4km échauffement et récup'	Dorian	chaussures avec un peu de profil recommandé en cas de mauvais temps	
Samedi	6-Apr					sortie trail
semaine 8						
Lundi	8-Apr	VMA longue - piscine Renens	5x ou 7x [boucle avec montée - plat - descente] (la récup dure entre 1'30" et 2'30" suivant le niveau)	Aurélien		
Mardi	9-Apr	Technique - campus UNIL	Downhill Workshop-comment courir à la descente	Johanne	Let gravity do the work!	Fartlek vallonné à la piscine de Renens
Mercredi	10-Apr	Côtes douces à Denges - parcours de Denges	Footing env. 40' + 6 à 8 côtes env. 150m + footing de récup en retrait au CS + étirements	Silvia	L'entraînement se déroulera le long d'une boucle d'env. 12km qui s'éloigne du CS - petit coupe vent recommandé	2x ou 3x [1'30"-2'-2'30"-2'-1'30", r=1/2 t course] r=3'
Jeu	11-Apr	seuil - bord du lac, Préverenges	4 à 6 fois 1.4K sur terrain varié R=1'30	Dorian	Pensez à prendre un bidon ou une bouteille pour boire	
semaine 9						
Lundi	15-Apr	VMA longue - piste	6x ou 8x 2'-2' (le groupe plus facile démarre après 8' pour recommencer la seconde série tous ensemble)	Aurélien		
Mardi	16-Apr	Puissance - Plage de Vidy	Footing + coordination + allonges + skip dans le sable, triple sauts et/ou sauts grenouille + abdos/dorsaux/pompes	Silvia		seuil en côte et en descente à la piscine de Renens
Mercredi	17-Apr	Technique/Renforcement - Tunnel Magique UNIL	circuit (400m,exercices sur marches, 300m, exercices sur marches and repeat)	Johanne	Attention la magie!!	3x 45" - 3x 1' - 3x 1'30" - 3x 2' + descente à bloc, r=t montée (le groupe plus facile ne fait pas le dernier bloc : 3x 2')
Jeu	18-Apr	Fartlek - piste vitae ou Coubertin	2 fois 4 à 6x(15"/30" + 30"/30" + 45"/30"+60"/30") (vite/lent) R=3'	Dorian	Il faudra tendre l'oreille pour le sifflet	
semaine vacances		Semaine de repos!				
Samedi	27-Apr					sortie trail
semaine 10		Cycle 4 - le bouquet final				
Lundi	29-Apr	VMA longue - parcours vita en relais à 2	4x ou 6x demi-boucle à fond, r=t pris par partenaire pour faire demi-boucle (alterner la boucle)	Aurélien		
Mardi	30-Apr	Fartlek - Forêt Dorigny	Le fartlek des ponts(quand on traverse un pont on accélère et au suivant on décélère)+renf. sur marches	Johanne		renforcement couplé à VMA en côte à la piscine de Renens
Mercredi	1-May	Piste - Piste Dorigny	Footing + 4 à 6 x 600m à allure soutenue 3000m - 400m légèrement plus relâchés, r=3' + gainage	Silvia	Entraînement allégé pour les participants à la course des 20km Lausanne	12x ou 16x [10x squats + 10" skipping sur place + 30" à fond - r=1' descente]
Jeu	2-May	seuil - parc de St-Sulpice	2 à 4 fois la boucle de 3 tours (6 à 8km) + 4km échauffement et récup'	Dorian	terrain vallonné, penser à apporter de l'eau	
Samedi	4-May					sortie trail
Dimanche	5-May		20 KM LAUSANNE			
semaine 11						

Lundi	6-May	VMA courte - piste	2x [8x ou 12x 45"/30" - r=2'] (le groupe plus facile démarre après 5' pour recommencer la seconde série tous ensemble)	Aurélien			
Mardi	7-May	Sprint sur piste - piste de Dorigny	Footing + coordination + 5 à 10x 100m en progression + décrassage + abdos/gainage/pompes/fessiers	Silvia		VMA montée/descente à la piscine de Renens	
Mercredi	8-May	Circuit - Forêt Dorigny	renforcement, technique, et course dans la forêt	Johanne		10x ou 14x [45" montée + descente à bloc - r=1']	
Jeudi	9-May	VMA longue - sentier de Denges	2 fois 1/2'4'/6'/4'/2'/1' r=1' R=4'	Dorian	Séances très longue (sûrement 20K avec l'échauffement et la récup) apporter de l'eau absolument !		
semaine 12							
Lundi	13-May	Fartlek - parcours vita	1.5x ou 2x [2'-3'-4'-3'-2', r=1/2 t course] r=3' (1.5 signifie que seule la montée de la pyramide est effectuée la seconde fois)	Aurélien			
Mardi	14-May	Côtes - La Petite Canebière	footing + sandwich (3-5x100m, côte) r=descente, + 15 min. (bord du lac), r=3' + (3-5x100m, côte)	Johanne	panini	VMA en côte à la piscine de Renens	
Mercredi	15-May	Côtes - montée de la Venoge	Footing env.30' + 5 à 7 montées du parcours de la Venoge + décrassage en rentrant	Silvia	L'entrainement se déroulera le long d'une boucle d'env. 13km qui s'éloigne du CS - petit coupe-vent recommandé	15x [30" ou 40" - r=1' à <45" descente] (le groupe plus facile monte pendant 30" au lieu de 40")	
Jeudi	16-May	Seuil - piste vitae	3x12' R=2'	Dorian	récup courte, ne pas faire trop vite les 10'		
semaine 13							
Cycle 5 - le we trail et le fun!							
Lundi	20-May	VMA courte - piste	2x [5x ou 7x 1'/30" - r=2'] (le groupe plus facile démarre après 3' pour recommencer la seconde série tous ensemble)	Aurélien			
Mardi	21-May	Footing avec variation d'allure - bord du lac	Footing avec changement de rythme tous les 2 minutes + étirements + abdos/gainages/pompes	Silvia		cassage de fibres en descente à la piscine de Renens	
Mercredi	22-May	Equilibre - Prévérènge	footing + sprints dans le sable ("line drills" avec partenaire) + exercices d'équilibre	Johanne	Hotel California	10x ou 12x [chaise 30" (+10" à chaque fois) + descente à bloc - r=t montée]	
Jeudi	23-May	VMA longue - piste	3x(1000-500) r=1' R=3'	Dorian	travail de changement de rythme, le 500 doit être plus rapide		
Vendredi à Dimanche	24-May to 26- May	**** WEEKEND TRAIL aux Diablerets ****					
semaine 14							
Lundi	27-May	VMA longue - piscine de Renens en relais à 2	3x ou 5x [demi boucle avec montée à 2 - demi boucle plate seul - demi boucle avec montée à 2] (la récup prise par l'un se fait pendant que l'autre court la boucle plate)	Aurélien			
Mardi	28-May	Funlek - Partout et surtout, n'importe où!	Travail ludique en équipe à ne pas rater! suivi d'une course de retro-running avec partenaire	Johanne	Risque de tomber dans le lac!	Fartlek sur parcours vita	
Mercredi	29-May	Footing sans pensées - piste de Dorigny	Footing sur la Venoge d'environ 15km	Silvia		1.5x ou 2x [2'-3'-4'-3'-2', r=1/2 t course] r=3' (1.5x = seule la montée de la pyramide est effectuée la 2ème fois)	
Jeudi	30-May	VMA courte - piste de Coubertin	10x400m par équipes de 4 personnes (+ 5K échauffement & récup')	Dorian	Sous réserve de modification (jeux)		
Samedi	1-Jun						sortie trail
Fin des cours							