

	Date	Type de séance	Contenu de la séance	Coach	Remarques
semaine 1					
Lundi	19-févr.	VMA	Qui sait compter 6 x 800 - 6 x 600 - 3 x 200 - <i>Coubertin</i>	Baptiste	Lampe frontale
Mardi	20-févr.	Cotes	C'est pas si difficile (Cotes) 2x10x[30"-45"] - R = 2' - <i>Piscine Renens</i>	Rémy	Lampe frontale
Mercredi	21-févr.	VMA	Il était une fois 6 à 10 x 500m, r=1'30 - <i>parc du Russel</i>	Alice	Lampe frontale
Jeudi	22-févr.	Resistance	Séance Pantel 4-5* [1000m @ 10k - 500m @ 5k] - <i>Coubertin</i>	Etienne	Lampe frontale
semaine 2					
Trail Blanc Diablerets					
Lundi	26-févr.	Seuil	Travailes ta mémoire 4-6*[600m @ 10k - 200m @ MP - 200m @ 5k - 200m @ MP] - <i>Stade Unil</i>	Etienne	Lampe frontale
Mardi	27-févr.	Cotes	ça devient plus difficile (Cotes) 4x(1'-1'30") + 4x(1'-1'15") + 4x(1'-1') - <i>Vallée jeunesse</i>	Rémy	Lampe frontale
Mercredi	28-févr.	Seuil-relance	Le lièvre 4 à 6* 1km, r=1'30 - <i>Port de Vidy</i>	Alice	Lampe frontale
Jeudi	1-mars	VMA	Endurance 3x1400 3x800 3x600 - <i>Dorigny</i>	Baptiste	Lampe frontale
semaine 3					
10 km Payerne					
Lundi	4-mars	Côtes	Banana Split + surprise qui rime avec surprise 8-12* [montée] - <i>Banane</i>	Etienne	Lampe frontale
Mardi	5-mars	Cotes	Là, c'est difficile (Cotes) 6x(30"-45") + 6x(45"-1') + 6x(1'-1'15") - <i>Piscine Renens</i>	Rémy	Lampe frontale
Mercredi	6-mars	Seuil	Et la tortue 2 à 3* 2km, r=2' - <i>Piste Vitae Bourget</i>	Alice	Lampe frontale
Jeudi	7-mars	VMA	Après le virage ça accélère 8 x (300m - 100m) - <i>Coubertin</i>	Baptiste	Lampe frontale
semaine 4					
Lundi	11-mars	Seuil	Vivement la fin de la récup' 8-10* [800m] r=30" gainage - <i>Coubertin</i>	Etienne	Lampe frontale
Mardi	12-mars	Endurance musculaire	Seuil 1(2) 3x (4'@85%FCM + r=1' + 2'@95%FCM + r=1' + 6'@85%FCM) - R=2' - <i>Piste vita</i>	Rémy	Lampe frontale
Mercredi	13-mars	Fartlek	Qui se promènent dans les bois... 2x[30"-1'-1'30"-2'-1'30"-1'-30"] r=1/2 - <i>bois de Chavanne</i>	Alice	Lampe frontale
Jeudi	14-mars	Fartlek	Pyramides 400 - 800 - 1200 - 1600 - 1200 - 800 - 400 - <i>Coubertin</i>	Baptiste	Lampe frontale
semaine 5					
Urban trail lausanne (17 ou 31 km)					
Lundi	18-mars	VMA	A 2 c'est toujours mieux : 7-12* 600m en duo/relais - <i>Débarcadère St. Sulpice</i>	Etienne	Lampe frontale
Mardi	19-mars	Seuil	Seuil 2 (1) 8 x (2'@95%FCM + 2'@85%FCM) - r=1' - <i>Bord du lac</i>	Rémy	Lampe frontale
Mercredi	20-mars	Cotes	Tant que le loup n'y est pas 8 à 10 * côte 1', r=descente - <i>VDJ</i>	Alice	Lampe frontale

Jeudi	21-mars	Seuil	Tour du château 3-5 x 1km - <i>Ouchy</i>	Baptiste	Lampe frontale
semaine 6					
Lundi	25-mars	Endurance	Long Social Run 10' renfo + 1h30 en continu à 5'00-5'15/km de moyenne	Etienne	Lampe frontale
Mardi	26-mars	Mental	Seuil 1-2 7x(4'@85%FCM + 1'@95%FCM) - <i>Coubertin</i>	Rémy	Lampe frontale
Mercredi	27-mars	Seuil	Ensemble, ils célèbrent le printemps 3 à 5 * 1200m à 2 - <i>Saint Sulpice</i>	Alice	Lampe frontale
Jeudi	28-mars	VMA longue	Veni, vidy, vici 8-10 boucles - <i>Pyramides de Vidy</i>	Baptiste	Lampe frontale
Vacances de Paques					
semaine 7					
Lundi	8-avr.	Seuil	Faut que ça dure 12 x 1 min @AS 5k - <i>parc du Bourget</i>	Baptiste	
Mardi	9-avr.	Analyse de terrain	Pyramide croissante 2x(2'-4'-6'-4'-2') - r=t/2 - R = 2' - <i>Piscine renens</i>	Rémy	
Mercredi	10-avr.	VMA-renforcement	Ils rencontrent le lapin de Paques, 7 à 11* fentes+600m à 2, r=300m - <i>Saint Sulpice</i>	Alice	
Jeudi	11-avr.	Vitesse	TGV : 800-2*400-4*200-4*100 r= 4'/3'/2' - <i>Coubertin</i>	Etienne	
semaine 8					
Lundi	15-avr.	Résistance	Promenons nous dans les bois 5 x 1.2 km - <i>terrains de chavannes</i>	Baptiste	
Mardi	16-avr.	Descente	AUSSI VITE QUE POSSIBLE 8x(60" faut plat descendant), r=3' - <i>Ecublens</i>	Rémy	
Mercredi	17-avr.	Seuil	Puis le rat des villes (qui se prépare aux 20km) 2 à 3* 2km, r=2' - <i>Chavannes</i>	Alice	
Jeudi	18-avr.	VMA	Garder le tempo 10 x (1' @AS 5K - 1' @AS 42K) - <i>Dorigny</i>	Baptiste	
semaine 9					
					Marathon Zurich
Lundi	22-avr.	Resistance	Le sprint du 20km 4 à 6* [env 800m @ 10k + 200m @ bloc] - <i>Coubertin</i>	Etienne	
Mardi	23-avr.	Amitié	Renforcement coopératif Par groupe de deux: Alterner chaise et montée-descente sur 30' - <i>Vallée jeunesse</i>	Rémy	
Mercredi	24-avr.	VMA	Et le rat des champs (qui se repose un peu). 8 à 10* 2', r=1' - <i>champs de Renges</i>	Alice	
Jeudi	25-avr.	VMA	Déliage des jambes 2 à 3* [5*1'/45"] - <i>Bord du Lac</i>	Etienne	
semaine 10					
					20km Lausanne
Lundi	29-avr.	VMA / Puissance	Une tradition, bien cuite svp 5 à 8* [Up/down-récup-500m] - <i>Pyramides Vidy</i>	Etienne	
Mardi	30-avr.	Seuil en cote	PLAT OU D+ ? (3x1km + 3x3' en côte) @90%FCM - r=1'30" - <i>Coubertin</i>	Rémy	

Mercredi	1-mai	Seuil	Et enfin boucles d'or pyramide 500-800-1400m, r=1'30 - <i>Saint sulpice</i>	Alice
Jeudi	2-mai	Relance	Slalom montant 8-10x(200m montée - 100m relance - 200m recupe) - <i>Route des Crêtes</i>	Baptiste
semaine 11				Marathon Genève (5km à 42 km)
Lundi	6-mai	Resistance	Merci Nature d'être là, super sympa 4 à 7* [1k] - <i>Renges</i>	Etienne
Mardi	7-mai	Resistance musculaire	COURBATURES EN VUE 10x (1' chaise + 1'30@95%FCM en cote) - r=descente - <i>Vallée Jeunesse</i>	Rémy
Mercredi	8-mai	Cotes	Toute cette équipe prépare le WE trail, 8 à 10 * côte à 2 - <i>Côte Venoge</i>	Alice
Jeudi	9-mai	ASCENSION - Pas de cours		
semaine 12				
Lundi	13-mai	Seuil	Tour du pâté de labos 2 à 3 * [Boucle valonnée 2.2k] - <i>Vortex/UNIL</i>	Etienne
Mardi	14-mai	Puissance	Le mix 3x5'@95%FCM-r=1'30" + 10x(30"-45") - <i>Piscine Renens</i>	Rémy
Mercredi	15-mai	VMA	Baisse un peu de régime avant l'aventure... 8 a 10 * 600m, r=1'30 - <i>parc de Milan</i>	Alice
Jeudi	16-mai	VMA	Pas de peine à la Plaine 4 x (2min @AS 5k - 1 min @AS 42k - 3min @AS 10k) - <i>boucle des terrains de la Plaine</i>	Baptiste
	17-20 Mai	WEEKEND TRAIL	Week-end plaisir: Du vendredi au lundi après midi / 2-3 sorties - Tous niveaux, places limitées Inscriptions et infos: https://sport.unil.ch/cms_core/download/file/key/1221cada4cf83626028afe99eccc1210	
semaine 13				
Lundi	20-mai	Pentecôte - WE Trail		
Mardi	21-mai	VO2 max	APPRENDRE LA GESTION 3x30" - 3x60" - 3x90" - 3x120" en côtes - r=descente - <i>Vallée Jeunesse</i>	Rémy
Mercredi	22-mai	Fartlek	... et mérite maintenant un bon repos! 2x[1'-1'30-2'-2'-1'30-1'] r=1/2 - <i>Venoge</i>	Alice
Jeudi	23-mai	Seuil	Lièvres et tortues <i>St Sulpice</i>	Baptiste
semaine 14				Marathon du Valais (10km à 42 km)
Lundi	27-mai	Endurance	Kényane comme à Iten + BBQ Accélération progressive de 5'30 à explosion - <i>Bourget</i>	Etienne
Mardi	28-mai	Surprise, surprise		
Mercredi	29-mai	Morgienne	Et ils courent heureux... Footing dynamique 14km - <i>Morges</i>	Alice
Jeudi	30-mai	Cotes	Toujours plus haut 4 x 30" - 4 x 1' - 4 x 1'30 - 4 x 2' - <i>Vallée de la jeunesse</i>	Baptiste
Fin des cours				Xtrail Lavaux (10-50 km)