

	Date	Type de séance, lieu	Séance, distance totale parcourue	Coach	Remarques
semaine 1		Cycle 1			
Mardi	17-Sep	Footing + séance d'information	footing d'environ 50' + INFO SESSION in Salle Coloque SOS2	Aurélien/Silvia/Blandine	
Mercredi	18-Sep	exceptional **PAS D'ENTRAINEMENT** // **NO TRAINING**			
Jeudi	19-Sep	Seuil - parc de St Sulpice	2 à 4 fois la boucle de 3 tours (6 à 8km) + 4km échauffement et récup'	Dorian	séance sur terrain varié, vallonnée, ne pas hésiter à apporter de l'eau.
semaine 2					
Lundi	23-Sep	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	
Mardi	24-Sep	TRAIL RUNNING - Venoge riverside	Footing 30' + series sur parcours vallonné + footing décrassage de retour 30'	Silvia	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	25-Sep	Fartlek+ Equilibre - direction Préverenges	footing, fartlek dans le sable, exercices d'équilibre/renforcement dans le sable	Blandine	
Jeudi	26-Sep	VMA longue - Piste Coubertin	footing 20' + 4 à 6 x (600m allure 3km + 400m allure 15km) , r=3' + décrassage 20'	Silvia	
Vendredi / Dimanche	27/29-Sep	*** WEEKEND TRAIL AUX DIABLERETS ***			Aurélien/Silvia/Blandine
semaine 3					
Lundi	30-Sep	VMA courte - St. Sulpice église	footing 25' + 2x [5x ou 7x 1'/1' - r=2'] + décrassage	Silvia	
Mardi	1-Oct	TRAIL RUNNING - piscine de Renens	12x ou 16x [40" - r=1'10" à 40" descente] (le groupe plus facile ne fait pas les 4 derniers)	Aurélien	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	2-Oct	Technique/circuit en relais - St. Sulpice (parc)	exercices de coordination + accels, + relais à trois avec exercices de renforcements	Blandine	
Jeudi	3-Oct	Seuil - bois de Chavannes	2 à 4 fois la boucle du cross de Chavannes (2K) + 4km échauffement & récup'	Dorian	chaussures avec un peu de profil recommandé en cas de mauvais temps
semaine 4		Cycle 2			
Lundi	7-Oct	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	8-Oct	TRAIL RUNNING - Pyramides de Vidy	footing 25' + circuit training (exercices renforcement/équilibre/puissance) + décrassage	Silvia	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	9-Oct	Puissance - Pyramides de Vidy	Sprint sur pyramide avec partenaire, 2x10', r=5' + exercices de renforcement	Blandine	
Jeudi	10-Oct	Côtes - Vallée de la Jeunesse	1 à 3 fois (500m+2x300m+4x200m) + 5K échauffement & récup'	Dorian	Il est conseillé d'apporter une frontale et de l'eau même si le lieu des séries est éclairé
semaine 5					
Lundi	14-Oct	VMA courte - Piste Doringy	footing 20' + 3x [4x ou 5x 300m], r=45", R=2' + décrassage 20'	Silvia	Chronomètre personnel hautement recommandé // Personal chrono highly recommended
Mardi	15-Oct	TRAIL RUNNING - piscine de Renens	3x 45" - 3x 1' - 3x 1'30" - 3x 2', r=descente (le groupe plus facile ne fait pas le dernier bloc : 3x 2')	Aurélien	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	16-Oct	Fartlek - Terrain de Foot Chavannes	fartlek pyramide inversée (4' 3' 2' 1' 2' 3' 4', r=1' entre chaque phase rapide)	Blandine	
Jeudi	17-Oct	Seuil - piste vitae Vidy	3 à 4 fois la boucle (2K) + 4K échauffement & récup'	Dorian	frontales nécessaires, pas besoin de prendre d'eau (toilettes au point de départ)

semaine 6						
Lundi	21-Oct	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	22-Oct	TRAIL RUNNING - Vallée de la Jeunesse	footing 20' + côtes: 3x2' + 3x1'30" + 3 ou 4x1' + 3 ou 4x30", r=déscente R=3' for all + décrassage	Silvia	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY	
Mercredi	23-Oct	Côtes - à côté du parcours vita de Dorigny	Footing 30' + coordination + allonges + chaise + sprints en côtes (intensité/nombre variable selon participation au marathon de Lausanne)	Blandine		
Jeudi	24-Oct	VMA courte - piste de Dorigny	2 à 3 fois 6x200m r=2', R=5' (en fonction de la forme et des objectifs)	Dorian	La frontale peut aider pour l'échauffement mais n'est pas obligatoire, pas de seuil avant le marathon de Lausanne	
Dimanche	27-Oct	Marathon de Lausanne				
semaine 7	Cycle 3					
Lundi	28-Oct	Fartlek - St. Sulpice église	footing 20-25' + 2x [7x 1'/45" - r=3'] + retour SANS ARRÊT // WITHOUT STOPPING	Silvia	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY	
Mardi	29-Oct	TRAIL RUNNING - piscine de Renens	12x [chaise + descente à bloc - r=t montée]	Aurélien	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY	
Mercredi	30-Oct	Renforcement + vitesse - piste de Coubertin	circuit (sprint + exercices), relais à 3, 8-10km	Blandine		
Jeudi	31-Oct	Seuil - St-Sulpice	10' - 8' - 6' - 4' - 2' (R=2'30/2'/1'30/1')	Dorian	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE + AMENER LA MONTRE !	
semaine 8						
Lundi	4-Nov	VMA longue - piste	5x ou 8x 2'-2'	Aurélien		
Mardi	5-Nov	TRAIL RUNNING - St.Sulpice église	footing 25' + 2x [7x 1'/45" - r=3'] + 20' décrassage SANS ARRÊT // WITHOUT STOPPING	Silvia	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY	
Mercredi	6-Nov	Circuit - Parc Scientifique EPFL	technique + renforcement, 3 circuits différents	Blandine	Circuits deLuxe v4.0 avec partenaire!	
Jeudi	7-Nov	VMA longue - piste de Dorigny	Séance Bekele; 6 à 10x (1000m + 400m) r=1'30 R=3'	Dorian	1000m allure 10K, 400m 105% VMA	
semaine 9						
Lundi	11-Nov	VMA longue - parcours vita	Fartlek: 1.5 ou 2x (2'-3'-4'-3'-2'), r=40"-1'-1'20-1'20-1', R=3'	Blandine	frontale	
Mardi	12-Nov	TRAIL RUNNING - piscine de Renens	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')	Aurélien	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY	
Mercredi	13-Nov	Circuit Trainig - Piste de Dorigny	footing 25' + circuit training (exercices renforcement/équilibre/puissance) + décrassage	Silvia		
Jeudi	14-Nov	Fartlek - piste finlandaise	2 à 3 fois (15"/30" + 30"/30" + 45"/30"+60"/30"+45"/30"+30"/30"+15"/30") R=4' (vite/lent)	Dorian	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY	
semaine 10	Cycle 4					
Lundi	18-Nov	Endurance musculaire + VMA - pyramides de Vidy	6 à 8x [pyramide up/down à fond + pause 10" + pyramide up à fond + down récup + 500m VMA, r=1']	Aurélien		
Mardi	19-Nov	TRAIL RUNNING - Pyramides Vidy	footing 25' + circuit training (exercices renforcement/équilibre/puissance) + décrassage	Silvia	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY	
Mercredi	20-Nov	Côtes/tempo - La Petite Canebière et alentours	3-5x100m (côte) r=descente, + 15min. (bord du lac) r=3', + 3-5x100m (côte) r=desc.	Blandine		
Jeudi	21-Nov	Lactique - piste de Coubertin	Séance pour changer: 800m R=8' + 2*400m R=4' + 4*200m R=2' + 8*100m R=2'	Dorian	Séance demi-fond	

semaine 11					
Lundi	25-Nov	Sprint - Piste de Dorigny	Footing 25' + coordination + 8 à 10x100m + décrassage + abdos/gainage/pompes/fessiers	Silvia	
Mardi	26-Nov	TRAIL RUNNING - piscine de Renens	12x ou 16x [10x squats + 10" skipping sur place + 30" à fond - r=1' descente]	Aurélien	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	27-Nov	VMA court - piste de Coubertin	2-3x (200m-200m-400m, r=200m-400m-200m)+ gainage de OOF	Blandine	
Jeudi	28-Nov	Côtes - Vallée de la jeunesse	2x(8 à 12x160m) R= descente	Dorian	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
semaine 12					
Lundi	2-Dec	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	3-Dec	TRAIL RUNNING - Piste Vita	footing 20' + 3x [4x ou 5x 300m], r=45", R=2' + décrassage 20'	Silvia	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY Chronomètre personnel hautement recommandé // Personal chrono highly recommended
Mercredi	4-Dec	Côtes - Banane UNIL	séries en côtes (8-10x, r=descente) +gainage de OOF!	Blandine	Le gainage dans la peau!
Jeudi	5-Dec	VMA courte - piste de Dorigny	10x400m par équipes de 4 personnes ou 20x400m à 2 (+ 5K échauffement & récup')	Dorian	Récup' longues le temps que les 3 autres personnes de l'équipe courent.
semaine 13					
Lundi	9-Dec	Circuit Training - piste Dorigny	footing 25' + circuit training (exercices renforcement/équilibre/puissance) + décrassage	Silvia	
Mardi	10-Dec	TRAIL RUNNING - piscine de Renens	10x ou 14x [45" montée + descente à bloc - r'=1']	Aurélien	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	11-Dec	Circuits - Piste Dorigny	renforcement + séries avec dé	Blandine	Le jeu du renforcement et du hasard
Jeudi	12-Dec	VMA longue - piste de Dorigny	2000m R=2'30 + 1500m R=2' + 2*1000m R=1'30 + 4*500m + 5K échauffement & récup'	Dorian	Séance crescendo, il faut aller plus vite à chaque fois.
semaine 14					
Lundi	16-Dec	VMA longue - piscine de Renens	6 à 8x [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	17-Dec	TRAIL RUNNING - Côte à côté de la piste vita de Dorigny	Footing 20' + coordination/variation foulée + sprints en côte: 2x6 à 8 50m + décrassage	Silvia	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	18-Dec	Fartlek , dans tout les sens!	Funlek ~30min. (travail en équipe de 4-6 personnes) + course de retro-running avec partenaire	Blandine	
Jeudi	19-Dec	VMA courte - piste vitae	2x (30"/1'1"/2'4"/2'1"/1'30") r=moitié temps de course	Dorian	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Fin des cours					