

	Date	Type de séance	Contenu de la séance	Coach	Remarques
semaine 1					
Lundi	21-Feb	Test VMA	Etat des lieux : 2-3 * 6 min @ bloc - <i>Coubertin</i>	Étienne	Présentation du programme du semestre et des coaches !
Mardi	22-Feb	Trail	On commence facile : 15x [30" montée - r = 1' descente]	Aurélien	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	23-Feb	Seuil	Boucles d'or : 500-1000-2000-1000-500m - <i>Saint Sulpice</i>	Alice	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Jeudi	24-Feb	Seuil	Niederhausérienne : 3x à 5x 800m/800m intensité / récup rapide (30"/km d'écart entre les allures)	Enrico	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
semaine 2					10km de Payeme: http://www.cabroyard.ch/fr/10km-de-payeme.html
Lundi	28-Feb	VMA moyenne	A 2 c'est toujours mieux : 7-12* 600m en duo/relais - <i>Débarcadère St. Sulpice</i> https://www.strava.com/routes/2902928793613318248	Étienne	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mardi	1-Mar	Trail	Plus vite que le métro : 5x 4' en montée - r = descente	Aurélien	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	2-Mar	Fartlek	Chemin des Sens : 2x[30"-1'-1'30"-2'-1'30"-1'-30"] r=1/2 - <i>bois de Chavanne</i>	Alice	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Jeudi	3-Mar	Seuil	Julianbang : 6x à 8x 600m en relais à 3	Enrico	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
semaine 3					
Lundi	7-Mar	VMA courte / Sprints	Testons la relativité d'Einstein : 1-2* (100-200-300-400-500-400-300-200-100) r=retour au départ - <i>Coubertin</i>	Étienne	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mardi	8-Mar	Trail	How high : 12x ou 16x [10x squat jumps + 40" à fond - r = 1' descente]	Alice	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	9-Mar	VMA courte	Ca tourne : 2x [5x 1'-40"] r = 2'	Aurélien	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Jeudi	10-Mar	Seuil	1/Bekele : 3-6* (400-r-1000-r) r = 200m - <i>Coubertin</i>	Étienne	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
semaine 4					
Lundi	14-Mar	Côtes	Le plaisir passe par la souffrance : 1,5-2*[1 long - 2 mid - 3 short] - <i>Valée de la Jeunesse</i>	Étienne	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mardi	15-Mar	Trail	Circuit trail : 8x ou 10x - r = 1' minute	Aurélien	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	16-Mar	VMA courte	Stade au bord de l'eau : 8-10* 400m - r = 200m - <i>Débarcadère St. Sulpice</i>	Alice	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Jeudi	17-Mar	Seuil	Gardérienne : 8x 4' @seuil, R=proprioception	Enrico	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
semaine 5					Urban trail Lausanne: https://urbantrail-lausanne.com/lq-urban-trail/
Lundi	21-Mar	VMA courte / Longue	Tuto gestion du lactique : 3-6* (200m -r- 200m -R- 1km hors stade -r) r = 200m, R = 400m - <i>Coubertin</i>	Étienne	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mardi	22-Mar	Trail	Ca se dégrade : 15x [40" montée - r = 1'10" à 40" descente]	Aurélien	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	23-Mar	VMA courte	Au petit train : 2* 5 à 6 relais 200m - <i>Vidy</i>	Alice	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY

Jeudi	24-Mar	Seuil + VMA	Marchalienne : [400m @ AS5, R=30" fixe ou trot], pendant 30'	Enrico	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
semaine 6					
Lundi	28-Mar	VMA courte	Le coach vous regarde vomir : 3* [4-7 * 300m] r = 100m marche, R = 500m trot - <i>Coubertin</i>	Étienne	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mardi	29-Mar	Trail	Sur les traces du M2 : 4x [8x (20" à fond - 10" récup) - r = descente]	Aurélien	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	30-Mar	Cotes	Montez jeunesse ! 8-10 x 1' en montée, r=1' en descente - <i>VDJ</i>	Alice	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Jeudi	31-Mar	Seuil + VMA	Comme au départ d'un TPV : 3x à 5x [200m @ VMA sans récup + 800m @ AS10], R=2'	Enrico	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
semaine 7					
Lundi	4-Apr	VMA courte	Patozienne : 15x [300m @, 95%VMA, 200m @70%VMA], la récup c'est pour une autre fois	Enrico	
Mardi	5-Apr	Trail	Fartlek : 1.5x ou 2x [30"-1'-1'30"-2'-2'30"-2'-1'30"-1'-30", r=1/2 t course] r = 3'	Aurélien	
Mercredi	6-Apr	Seuil	En binomes : 5 à 6 x 500+500m - <i>Saint Sulpice</i>	Alice	
Jeudi	7-Apr	Seuil	Comme à l'arrivée d'un TPV : 3x à 5x [800m @ AS10 + 200m @ VMA sans récup], R=2'	Enrico	
semaine 8					
Lundi	11-Apr	VMA Moyenne	In Viaggio a Milano 🇮🇹 🍷 : 5-10* boucle de 650m - <i>Parc de Milan</i>	Étienne	https://www.strava.com/routes/2902939644971024432
Mardi	12-Apr	Trail	Relancer c'est pas aisé : 10x ou 14x [40" en montée + 20" en relance sur le plat r = descente]	Aurélien	
Mercredi	13-Apr	Seuil	Pyramide de l'enfer : 400m R=40" - 800m R=1' - 1200m R=1'30" - 1600m R=2' - 1200m R=1'30" - 800m R=1' - 400m	Enrico	
Jeudi	14-Apr	Seuil	Aux champs : 5 à 6 x 4' r = 2' - <i>Ecublens</i>	Alice	
vacances de Pâques					
19/22-Apr	Vacances de Pâques - pas de séances				
semaine 9					
Lundi	25-Apr	VMA courte	Changement de rythme : 4-6* (2' @ AS10 / 1' @ AS42 / 1' @ AS5 / 30" r) - <i>Terrain Chavannes</i>	Étienne	Boucle: https://www.strava.com/routes/2900869933098053112
Mardi	26-Apr	Trail	Vallée de la viellesse : 4 - 6 montées complètes - <i>VDJ</i>	Alice	
Mercredi	27-Apr	VMA longue	La complete : 6*(40" en montée - 30" en descente - 50" sur plat), r = 30-45" - <i>St Sulpice</i>	Aurélien	
Jeudi	28-Apr	Seuil	Planésienne @ Lauz20km J-9 : 3K (R=3'), 2K (R=2'), 1K, le tout @AS10	Enrico	
semaine 10					
Lundi	2-May	VMA courte	Bonfils Time : 8x 40" en montée, 8x 40" sur stade	Enrico	Course des Castors (Crissier) : https://www.coursedescastors.ch/

Mardi	3-May	Trail	Monter les tours : 3x 45" - 3x 1' - 3x 1'30" - 3x 2', r = descente	Aurélien	
Mercredi	4-May	Fartlek	Long fleuve tranquille : 2x[30"-1'-1'30"-2'-1'30"-1'-30"] r=1/2 - Venoge	Alice	
Jeudi	5-May	Seuil + VMA	Kipfmüllerienne : 3x à 5x [1,8km sur terrain varié + 400m allure max]	Enrico	Boucle : https://www.strava.com/segments/21843913
semaine 11					!! 20km Lausanne: https://20km.ch/ !!
Lundi	9-May	VMA courte	Tschoppienne : 5-7x [500m sur sable à cadence élevée, R = 500m tempo]	Enrico	
Mardi	10-May	Trail	Ca va piquer : 12x ou 16x [30" montée + 30" descente - r = 1']	Aurélien	
Mercredi	11-May	Puissance	Ensablés - relais sur le sable - plage de Preverenges	Alice	
Jeudi	12-May	Seuil	BBQ weather (or not) : 1.5-2.5* - (Boucle 2km - Boucle 1km) - Piste Vitae	Étienne	
semaine 12					
Lundi	16-May	VMA courte / Puissance	Une tradition, bien cuite svp : 5-8* [Up/down-récup-500m] - Pyramides Vidy	Étienne	
Mardi	17-May	Trail	Vive la souffrance : 3x 45" - 3x 1' - 3x 1'30" - 3x 2' + descente à bloc, r' = t montée	Aurélien	
Mercredi	18-May	Cotes	Prépa we trail: 8-10 x 1' en montée, r=1' en descente - VDJ	Alice	
Jeudi	19-May	Seuil	Unis avec la Nature - 4-7* 1km - Renges	Étienne	https://www.strava.com/routes/2902935938185980008
semaine 13					
Lundi	23-May	VMA moyenne	Spé Cross : 8-12* Boucles de 600 m - Parc Russell	Étienne	
Mardi	24-May	Trail	En binome : 12 x montées - piscine de Renens	Alice	
Mercredi	25-May	VMA courte	Relais : 8 ou 10x 400m - allée des arbres de Dorigny	Aurélien	
Jeudi	26-May	Jour férié (Ascension) - pas de séance			
semaine 14					Xtrail Lavaux (10-50 km): https://www.xtratrailavaux.ch/
Lundi	30-May	VMA courte	En parade + BBQ - 5*1'1" - 5*2'2" - 5*1'1" - UNIL/EPFL	Étienne	https://www.strava.com/routes/2902943411843504770
Mardi	31-May	Trail	En vallonie : petit circuit vallonné à répéter [1x - 2x - 3x - 2x - 1x] - r = 1' à 2'	Aurélien	
Mercredi	1-June	Morgienne	Footing avant le we trail ! aller-retour Morges	Alice	
Jeudi	2-June	Seuil + binouze	La der du semestre : 10' plat + 10' faux-plat + 10' montée, avec arrivée (et bière) dans Lausanne	Enrico	
Vendredi - Lundi	3/6-June	*** WEEKEND TRAIL AUX DIABLERETS ***			
Fin des cours					