

	Date	Type de séance	Contenu de la séance	Coach	Remarques
<b>semaine 1</b>					
Mercredi	22-Sep	Endurance	TAKE IT EASY, BRO! footing le long de la Venoge	Alice	
Jeudi	23-Sep	TEST VMA	ÉTAT DES LIEUX D'ENTRÉE Test Demi-Cooper - <i>Stade de Coubertin</i>	Enrico	Présentation du programme du semestre et des coachs !
<b>semaine 2</b>					
20km Lausanne: <a href="https://20km.ch/#close">https://20km.ch/#close</a>					
Lundi	27-Sep	Fartlek	VIVE LA RENTRÉE 1 à 2 fois (30"-1'-1'30"-2'-2'30"-2'-1'30"-1'30"); r = 1/2 t.c, R = 3' - <i>bord du lac</i>	Étienne	
Mardi	28-Sep	Trail	VIVE LA SOUFFRANCE 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	
Mercredi	29-Sep	Seuil	PYRAMIDE 500-1000-2000-1000-500m - <i>Saint Sulpice</i>	Alice	
Jeudi	30-Sep	Seuil	LA BASE 3x à 5x 1000m (R=1'30")	Enrico	
1-3-Oct WEEKEND TRAIL					
<b>semaine 3</b>					
Lundi	4-Oct	VMA	POP CORN PARTY 3 à 5 fois (400m-300m-200m); r = 200m, R = 400m - <i>Stade de Coubertin</i>	Étienne	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mardi	5-Oct	Trail	EN BINOME 12 x montées - <i>piscine de Renens</i>	Alice	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	6-Oct	VMA	ÇA TOURNE 2x [5x 1'40"] r = 2'	Aurélien	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Jeudi	7-Oct	Seuil + VMA	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 - <i>Stade de Coubertin</i>	Enrico	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
<b>semaine 4</b>					
Lundi	11-Oct	VMA	À DEUX C'EST TOUJOURS MIEUX 150m-300m-150m en duo - <i>Parc du Russel</i>	Étienne	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mardi	12-Oct	Trail	EN VALLONIE petit circuit vallonné à répéter [1x - 2x - 3x - 2x - 1x] - r = 1' à 2'	Aurélien	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	13-Oct	Fartlek	PROMENONS-NOUS DANS LES BOIS pyramides 2x [30"-1'-1'30"-2'-1'30"-1'30"] r=1/2 - <i>Venoge</i>	Alice	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Jeudi	14-Oct	Seuil + VMA	SÉANCE BEKELE 3x à 5x (1000m + 400m), r=1'30, R=3' - <i>Stade de Coubertin</i>	Enrico	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
<b>semaine 5</b>					
Lundi	18-Oct	Côtes courtes	LA LOCALE 8 à 12 montées de la Banane - <i>Banana Hill</i>	Étienne	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mardi	19-Oct	Trail	ÇA SE DEGRAGE 15x [40" montée - r = 1'10" à 40" descente]	Aurélien	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	20-Oct	Seuil	AD VITAM AETERNAM 3 à 4x 2k, r=3' - <i>Parcours vita</i>	Alice	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Jeudi	21-Oct	Seuil + VMA	TOUJOURS UN PEU PLUS VITE 2x1000 + 2x800 + 2x600 + 2x400 + 2x200 - <i>Stade de Coubertin</i>	Enrico	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
<b>semaine 6</b>					
Lundi	25-Oct	VMA	MISE EN JAMBES 10 à 20 fois (400m @ allure 10k), r = 30" (!) - <i>Stade de Coubertin</i>	Étienne	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mardi	26-Oct	Trail	PLUS VITE QUE LE MÉTRO 5x 4' en montée - r = descente	Aurélien	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	27-Oct	Cotes	ÇA MONTE 8x à 10x 1' en montée, r=1' en descente - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	Alice	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Jeudi	28-Oct	Seuil	LA BASE 3x à 5x 1000m (R=1'30")	Enrico	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
<b>semaine 7</b>					
Lundi	1-Nov	VMA	LE TGV 2 à 3 fois (10*200m); r = 200m, R = 400m - <i>Stade de Coubertin</i>	Étienne	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mardi	2-Nov	Trail	CHEMIN DES SENS 3 x 45", 3 x 1', 3 x 1'30", 3 x 2', r=1/2 - <i>piscine de Renens</i>	Alice	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	3-Nov	Seuil	LA COMPLETE 6x [40" en montée - 30" en descente - 50" sur plat], r=30-45" - <i>St Sulpice</i>	Aurélien	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Jeudi	4-Nov	Test piste	PRÊT À SOUFFRIR ? Test 5000m - <i>Stade de Coubertin</i>	Enrico	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
<b>semaine 8</b>					
20km Genève: <a href="https://www.20kmgeneveaeroport.ch/">https://www.20kmgeneveaeroport.ch/</a>					

Lundi	8-Nov	VMA	SEANCE VOMITO 2 à 3 fois (4*500m) ; r = 300m, R = 700m - <i>Stade de Coubertin</i>	Étienne	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mardi	9-Nov	Trail	MONTER LES TOURS 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	10-Nov	Fartlek	TANT QUE LE LOUP N'Y EST PAS pyramides 2x [30"-1'-1'30-2'-1'30-1'-30"] r=1/2 - <i>Parcours vita</i>	Alice	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Jeudi	11-Nov	VMA	FEAT CTT 4*600+4*400+4*200 - <i>Stade de Coubertin</i>	Enrico	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
semaine 9					Forcethon Talent (Chalet à Gobet): <a href="http://www.trophee-lausannois.ch/Talent/parcours.shtml">http://www.trophee-lausannois.ch/Talent/parcours.shtml</a>
Lundi	15-Nov	Côtes courtes	LES QUADRIS EN PLS 2x (8 à 10 montées sèches de 40s) - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	Étienne	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mardi	16-Nov	Trail	RELANCER C'EST PAS AISÉ 10x ou 14x [40" en montée + 20" en relance sur le plat r = descente]	Aurélien	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	17-Nov	Seuil	PYRAMIDE 500-1000-2000-1000-500m - <i>Saint Sulpice</i>	Alice	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Jeudi	18-Nov	Seuil + VMA	SÉANCE BEKELE 3x à 5x (1000m + 400m), r=1'30, R=3' - <i>Stade de Coubertin</i>	Enrico	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
semaine 10					Corrida bulloise (Bulle): <a href="https://www.corrida-bulloise.ch/home">https://www.corrida-bulloise.ch/home</a>
Lundi	22-Nov	VMA	LA FAVORITE DU COACH 10 à 16 fois (300m vite / 200m pas lent) - <i>Stade de Coubertin</i>	Étienne	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mardi	23-Nov	Trail	CA VA PIQUER 12x ou 16x [30" montée + 30" descente - r = 1']	Aurélien	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	24-Nov	Puissance	EN BINOMES 2x [6 montée-descente] en relais, r=3' - <i>Pyramides de Vidy</i>	Alice	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Jeudi	25-Nov	Seuil	LA CHESIENNE 1600-1200-1000-800-600-400-200 - <i>Stade de Coubertin</i>	Enrico	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
semaine 11					A travers Prilly: <a href="https://atrapersprilly.ch/">https://atrapersprilly.ch/</a>
Lundi	29-Nov	VMA	RÉGLAGE DE BOÎTE DE VITESSE 2 à 3 fois (10*30"/30") - <i>Quais d'Ouchy</i>	Étienne	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mardi	30-Nov	Trail	CA VA REPIQUER 12x ou 16x [10x squat jumps + 40" à fond - r = 1' descente]	Aurélien	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	1-Dec	Seuil	EN BINOMES 5x à 6x 500+500m - <i>Saint Sulpice</i>	Alice	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Jeudi	2-Dec	Test route	PRÊT À SOUFFRIR (ENCORE) ? Test 10K - <i>Boucle CTT</i>	Enrico	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
semaine 12					Course de l'Escalade (Genève): <a href="https://escalade.ch/">https://escalade.ch/</a>
Lundi	6-Dec	VMA	ON LÂCHE LES CHEVAUX 10x à 16x 200m (R = 200m) - <i>Stade de Coubertin</i>	Enrico	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mardi	7-Dec	Trail	FARTLEK NATURE 4x 5' - r = 2' - <i>Bois de Chavanne</i>	Alice	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	8-Dec	VMA	RELAIS 8x à 10x 400m - allée des arbres de Doigny	Aurélien	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Jeudi	9-Dec	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 - <i>Stade de Coubertin</i>	Enrico	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
semaine 13					
Lundi	13-Dec	Seuil	LA COMPLETE 6*(40" en montée - 30" en descente - 50" sur plat), r = 30-45" - <i>St Sulpice</i>	Étienne	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mardi	14-Dec	Trail	ÇA MONTE DANS LES PULS 12x ou 16x [40" - r = 1'10" à 40" descente]	Aurélien	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	15-Dec	Cotes	ÇA MONTE ENCORE 10x 1' en montée, r=1' en descente - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	Alice	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Jeudi	16-Dec	Seuil	VIS MA VIE DE HAMSTER 2000-1600-1200-800-400m - <i>Stade de Coubertin</i>	Étienne	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
semaine 14					
Lundi	20-Dec	VMA	COURSE EN RELAIS 30*400m par équipe de 3 - <i>Stade de Coubertin</i>	Étienne	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mardi	21-Dec	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	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Mercredi	22-Dec	Endurance	DERNIER FOOTING ! <i>Morgienne</i>	Alice	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Jeudi	23-Dec	Kenya	LA KENYANE progressif départ 5'20", -10"/km toutes les 3' (jusqu'à 4'/km), puis -5"/km toutes les 3', jusqu'à explosion ! - <i>Vidy</i>	Enrico	LAMPE FRONTALE OBLIGATOIRE // HEADLAMP MANDATORY
Fin des cours					