

	Date	Type de séance	Contenu de la séance	Coach	Remarques
semaine 1					WE Trail (19-22.09.2026)
Lundi	22-sept.		No training		Lampe frontale
Mardi	23-sept.	Welcome	Easy Run + hill sprints (5*15", r=2') - <i>Venoge</i>	Matthieu J.	Lampe frontale
Mercredi	24-sept.	Fartleck	2x (6' - 4' - 2') r=1', R=2' - <i>Piscine de Renens OU parcours Vita</i>	Camille F.	Lampe frontale
Jeudi	25-sept.	Etat des lieux	10x400 m @VMA r=1'30" - <i>Stade de Coubertin</i>	Matthieu M.	Lampe frontale
semaine 2					Humani-Trail
Lundi	29-sept.	Ça brûle!!	2x2km@Seuil + 4x(200m@Bloc+300m@Seuil) - <i>Plage de Saint-Sulpice</i>	Arthur C.	Lampe frontale
Mardi	30-sept.	VO2max	10x30"-8x45"-6x1' (r=descente) - <i>Piscine de Renens</i>	Matthieu J.	Lampe frontale
Mercredi	1-oct.	Progressif	(1600-)1200-1000-800-600-400-200 - <i>Stade de Coubertin</i>	Camille F.	Lampe frontale
Jeudi	2-oct.	Plus dur	8x500 m @VMA r=1'30" - <i>Stade de Coubertin</i>	Matthieu M.	Lampe frontale
semaine 3					Morat-Fribourg
Lundi	6-oct.	Fartleck	2x(30"-1'-1'30"-2'-1'30"-1'-30") r=t/2 - <i>Parcours Vita de Vidy</i>	Arthur C.	Lampe frontale
Mardi	7-oct.	Seuil	8x3' (r=down) - <i>vallée de la jeunesse</i>	Matthieu J.	Lampe frontale
Mercredi	8-oct.	Pyramides en côtes	2x(30"-1'-1'30"-2'-1'30"-1'-30"), r=descente - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	Camille F.	Lampe frontale
Jeudi	9-oct.	Predicteur de course	6-8x3' @5k r=2' - <i>Quai d'Ouchy</i>	Matthieu M.	Lampe frontale
semaine 4					
Lundi	13-oct.	Résistance au lactate	10x(400m @VMA + 200m @10k) - <i>Stade de Coubertin</i>	Arthur C.	Lampe frontale
Mardi	14-oct.	V02max	8x(2'Z4 + 30" Z5) r=descente - <i>Jouxtons-Mézery</i>	Matthieu J.	Lampe frontale
Mercredi	15-oct.	VMA	8-12x(300m @AS5, r=100m) - <i>Stade de Coubertin</i>	Camille F.	Lampe frontale
Jeudi	16-oct.	Progressif*2	6*1000 m progressif de AS10 à AS5 - <i>Coubertin</i>	Matthieu M.	Lampe frontale
semaine 5					KV de Fully
Lundi	20-oct.	<u>Zig zag au sommet</u>	8x(Plat - Cote@Bloc - Plat) - <i>Écublens</i>	Arthur C.	Lampe frontale
Mardi	21-oct.	Up&Down	(6-8x boucle en relais), - <i>Parc de Milan</i>	Matthieu J.	Lampe frontale
Mercredi	22-oct.	Up&Down	6 à 8x (pyramides up/down à fond + rest 10" + pyramides up à fond + down récup + 500m Z4) - <i>Pyramides de Vidy</i>	Camille F.	Lampe frontale

Jeudi	23-oct.	Pop Corn	3*(1000 AS5-600 AS3-400 VMA) -Dorigny	Matthieu M.	Lampe frontale
semaine 6					Lausanne Marathon (10k-21k-42k)
Lundi	27-oct.	Force	Boucle malplate à faire 4 à 6x - <i>Débarcardère de Saint-Sulpice</i>	Arthur C.	Lampe frontale
Mardi	28-oct.	V02Max	15x1' up, Recup décroissante(1'30"-1'15"-1') - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	Matthieu J.	Lampe frontale
Mercredi	29-oct.	Seuil + VMA	4-5x(800@Z4 + 400@Z5), r=1'30, R=45" - <i>Stade de Coubertin</i>	Camille F.	Lampe frontale
Jeudi	30-oct.	Pop Corn 2	4*300 - 1200 - 1000 - 800 - 600- 400 r=1/2 temps effort - <i>Coubertin</i>	Matthieu M.	Lampe frontale
semaine 7					Night Run (Morges) + 20 km Genève
Lundi	3-nov.	VO2max	7 à 8x0.9km - Relais en duo à Saint Sulpice	Arthur C.	Lampe frontale
Mardi	4-nov.	Pyramides	3x(30"-1'-1'30"-2'-1'30"-1'-30") r=t/2 - <i>pista vita Bourget</i>	Matthieu J.	Lampe frontale
Mercredi	5-nov.	Côtes	10x (1' chaise + jump squats + 1' up) en duo - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	Camille F.	Lampe frontale
Jeudi	6-nov.	Dur au mal	8*(400 AS5- 400 AS21) r = 0 - <i>Dorigny</i>	Matthieu M.	Lampe frontale
semaine 8					Forcethon (Chalet-à-Gobet)
Lundi	10-nov.	Seuil	3x2km r=1' - <i>Parcours Vita de Vidy</i>	Arthur C.	Lampe frontale
Mardi	11-nov.	OverUnder	6x(800@10k-800@MP) - <i>Stade de Dorigny</i>	Matthieu J.	Lampe frontale
Mercredi	12-nov.	VMA & PPG	10x400, r=PPG (:P) en duo - <i>Stade de Coubertin</i>	Camille F.	Lampe frontale
Jeudi	13-nov.	Salade composée	10*30" côtes + 2*7' SV2 - <i>St-Sulpice</i>	Matthieu M.	Lampe frontale
semaine 9					Corrida Bulloise
Lundi	17-nov.	Variation allure	10x(200m accélération - 200m VMA - 200m décélération) - <i>Stade de Coubertin</i>	Arthur C.	Lampe frontale
Mardi	18-nov.	V02max	12x30" up + 12x1' flat - <i>Petite Cannebière + Dorigny</i>	Matthieu J.	Lampe frontale
Mercredi	19-nov.	Pyramides	2'/3'/4'/5'/5'/4'/3'/2', r=t/2 - <i>Piste Vita</i>	Camille F.	Lampe frontale
Jeudi	20-nov.	On grimpe	2*(30"-1'-2'-2'-1'-30") r = descente - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	Matthieu M.	Lampe frontale
semaine 10					A travers Prilly
Lundi	24-nov.	Progressif	9'-7'-5'-3'-1' r~t/3 - <i>Parc du Bourget</i>	Arthur C.	Lampe frontale
Mardi	25-nov.	Seuil	6x4' up (r=down) - <i>Jouxtons-Mezery</i>	Matthieu J.	Lampe frontale
Mercredi	26-nov.	Tempo	4 à 5x (800 AS21 - 400 AS42) - <i>Stade de Coubertin</i>	Camille F.	Lampe frontale

Jeudi	27-nov.	Promenons nous	1h à 1h30 à 5'15"/km - <i>Lausanne</i>	Matthieu M.	Lampe frontale
semaine 11					
Lundi	1-déc.	Cotes	2x(1x long / 2x moyen / 3x court) - <i>Vallée de la Vieillesse</i>	Arthur C.	Lampe frontale
Mardi	2-déc.	V02max	3x4' valloné + 8x45" up - <i>Piscine de Renens</i>	Matthieu J.	Lampe frontale
Mercredi	3-déc.	Seuil	10x (1' AS5 - 1' AS42) - <i>Parc du Bourget</i>	Camille F.	Lampe frontale
Jeudi	4-déc.	Course	Test 5000 m - <i>Coubertin</i>	Matthieu M.	Lampe frontale
semaine 12					Course de l'Escalade
Lundi	8-déc.	Surprise	TBD	Arthur C.	Lampe frontale
Mardi	9-déc.	Speciale Tour de Gourze	Progressive jusqu'à explosion - <i>Tour de Gourze</i>	Matthieu J.	Lampe frontale
Mercredi	10-déc.	Fractionné surprise		Camille F.	Lampe frontale
Jeudi	11-déc.	Surprise	On va rire	Matthieu M.	Lampe frontale
Fin des cours					Midnight Run Lausanne