

	Date	Type de séance	Contenu de la séance	Coach	Remarques
semaine 1					WE Trail + Humanitrail <3
Lundi	23-sept.	Seuil + présentation des coaches	[Basique] - 6-8x800m @10k r=1' - <i>Stade de Coubertin</i>	Arthur	Lampe frontale
Mardi	24-sept.	Côtes Courtes	[Pars pas trop vite] 12 * 1' en côte , r=dégressif (1'30"→ 1') - <i>Vallée de la jeunesse</i>	Mathieu	Lampe frontale
Mercredi	25-sept.	Fartlek	[La symphonie classique] 1.5 à 2x [1'-1'30-2'-2'30-2'-1'30-1'], r=1/2, R=3' - <i>Parcours Vita</i>	Camille	Lampe frontale
Jeudi	26-sept.	Endurance	[Eliud Kipchoge] - Accélération progressive jusqu'à explosion - <i>Parc du Bourget</i>	Etienne	Lampe frontale
semaine 2					
Lundi	30-sept.	VMA longue	[État des lieux] - 5-6x1000m r=2' - <i>Stade de Coubertin</i>	Arthur	Lampe frontale
Mardi	1-oct.	V02 max	[Faut que ça brûle (les poumons)] 2 * 8 * 45" en côte r=1' - <i>Piscine de Renens</i>	Mathieu	Lampe frontale
Mercredi	2-oct.	Côtes	[Cuissots brûlants] - 8 à 10x (1' chaise + 1' montée) par groupes de deux - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	Camille	Lampe frontale
Jeudi	3-oct.	Mixte	[Mo' Farah] - 1600-1200-800-400-200 - <i>Coubertin</i>	Etienne	Lampe frontale
semaine 3					Morat-Fribourg
Lundi	7-oct.	Seuil	[Simple] - 15x400m r=30" - <i>Stade de Coubertin</i>	Arthur	Lampe frontale
Mardi	8-oct.	Puissance Côte	[Faut que ça brûle (les jambes)] 10 * (1' Up + 1' Down + 1' Chaise) - <i>Vallée de la jeunesse</i>	Camille	Lampe frontale
Mercredi	9-oct.	Mixte	[Doublé la mise] - 2x8' @21K - 2x6' @10K - 2x3' @5K - <i>Stade de Coubertin</i>	Camille	Lampe frontale
Jeudi	10-oct.	Seuil	[Jakob Ingebrigtsen] - 3-4* boucle 1.8km - <i>Terrains de Chavannes</i>	Etienne	Lampe frontale
semaine 4					
Lundi	14-oct.	Côtes	[Sharing is caring] - 2x(1x long / 2x moyen / 3x court) - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	Arthur	Lampe frontale
Mardi	15-oct.	Pyramides Courtes	[Gère ton effort] 2*(30"-1'-1'30"-2'-1'30"-1'-30") r= e/2 - <i>Piscine de Renens</i>	Mathieu	Lampe frontale
Mercredi	16-oct.	Tempo + Seuil	[Tempo Tornado] - 2x (6' - 4' - 2') , r=1', R=2' - <i>Parcours Vita</i>	Camille	Lampe frontale
Jeudi	17-oct.	Resistance + VMA	[Kenenisa Bekele] - 4-5*(1000 + 400) - <i>Stade de Coubertin</i>	Etienne	Lampe frontale
semaine 5					KV de Fully
Lundi	21-oct.	Résistance au lactate	[Faster Slower Stronger] - 10x(400m @10k/VMA + 200m @10k) - <i>Stade de Coubertin</i>	Arthur	Lampe frontale
Mardi	22-oct.	Côtes Progressives	[Adapte ta vitesse] - 3*30"-3*1' - 3*1'30" - 3*2' r=down - <i>Vallée de la jeunesse</i>	Mathieu	Lampe frontale
Mercredi	23-oct.	Côtes	[Tic et Tac en côtes] - Montées/ descentes en binômes - <i>Piscine Renens</i>	Camille	Lampe frontale
Jeudi	24-oct.	Seuil Long	[Nadia Battocletti] - 2-3' 10" - <i>Boucle du bourget</i>	Etienne	Lampe frontale
semaine 6					Lausanne Marathon (10k-21k-42k)
Lundi	28-oct.	VMA longue	[Il y a du mieux] - 5-6x1000m r=2' - <i>Stade de Coubertin</i>	Arthur	Lampe frontale
Mardi	29-oct.	Seuil Haut/Bas	[Changements de Rythme] - 6*(2' @42K - 2' @ 10K - 30" repos) - <i>Stade de Coubertin</i>	Mathieu	Lampe frontale
Mercredi	30-oct.	Seuil	[Réglages de vitesse] - 4 à 5x [2' @10K - 1' 30sec plus lent - 1' @5K], r=30" - <i>Stade de Coubertin</i>	Camille	Lampe frontale
Jeudi	31-oct.	VMA longue	[Alice Finot] - 4-6*[600+400] - <i>Coubertin</i>	Etienne	Lampe frontale
semaine 7					Night Run (Morges) + 20 km Genève
Lundi	4-nov.	Côtes	[Bye bye la récup] - 15x [40" up - r = 1'10" à 40" down] - <i>Cimetière Renens</i>	Arthur	Lampe frontale
Mardi	5-nov.	Côtes Moyennes	[Ça commence à faire long] - 8*3' Up r=down - <i>Vallée de la jeunesse</i>	Mathieu	Lampe frontale
Mercredi	6-nov.	Puissance	[*Numérobis ! Prépare ton sarcophage !*] - 6 à 8x [pyramide up/down à fond + pause 10" + pyramide up à fond + down récup + 500m VMA, r=1'] - <i>Pyramides de Vidy</i>	Camille	Lampe frontale
Jeudi	7-nov.	Côtes	[Courtney Dauwalter] - 2*[1 longue - 2 moyennes - 3 courtes] - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	Etienne	Lampe frontale
semaine 8					Forcethon (Chalet-à-Gobet)
Lundi	11-nov.	VMA	[VMA plus ou moins courte] - 400-800-1200-1600-1200-800-400 r=40"-60"-90"-120" - <i>Stade de Coubertin</i>	Arthur	Lampe frontale
Mardi	12-nov.	Pyramides Longues	[Gère mieux ton effort] - 2*(2'-4'-6'-4'-2') r=e/2 - <i>Piscine de Renens</i>	Mathieu	Lampe frontale
Mercredi	13-nov.	VMA	[Tic et Tac à Saint Sulpice] - 7 à 12x 600m en binômes - <i>Débarcadère de Saint-Sulpice</i>	Camille	Lampe frontale
Jeudi	14-nov.	VMA	[Kelly Hodgkinson] - 2*[30"-1'-2'-3'-2'-1'-30"] - <i>Aller-retour Ouchy</i>	Etienne	Lampe frontale
semaine 9					Corrida Bulloise
Lundi	18-nov.	Progressif	[Ta best life] - 9'-7'-5'-3'-1' r=1/3 - <i>Aéroport du Bourget</i>	Arthur	Lampe frontale
Mardi	19-nov.	Seuil Honnête	[T'es sûr de ton allure?] 2'4" @10K (r=2') + 8'45" Up (r=1' down) + 2'4" @10K (r=2') - <i>Coubertin</i>	Mathieu	Lampe frontale
Mercredi	20-nov.	Seuil	[Mille fois plus de fun] 1000 @5K - 2 à 3x 1200 @10K - 1000@5K - <i>Stade de Coubertin</i>	Camille	Lampe frontale
Jeudi	21-nov.	Seuil	[Dorian Marchal] - 16-20'400 r = 30" - <i>Coubertin</i>	Etienne	Lampe frontale
semaine 10					A travers Prilly
Lundi	25-nov.	VMA longue	[Ça rigole plus là] - 5-6x1000m r=2' - <i>Stade de Coubertin</i>	Arthur	Lampe frontale
Mardi	26-nov.	Seuil Bas/Haut	[La récup c'est après] - 7*(4' @42K + 1' @ 5K) - <i>Coubertin</i>	Mathieu	Lampe frontale
Mercredi	27-nov.	Côtes	[Monter les tours] - 3x45" - 3x1' - 3x1'30 - 3x2', r=descente - <i>Vallée de la Jeunesse</i>	Camille	Lampe frontale
Jeudi	28-nov.	Mixte	[Kilian Jornet] - Montée + plat + descente - <i>St-Sulpice</i>	Selina	Lampe frontale
semaine 11					
Lundi	2-déc.	Force	[Relance] - Boucle Saint-Sulpice à faire 4 à 6x - <i>Saint-Sulpice</i>	Arthur	Lampe frontale
Mardi	3-déc.	Côtes longues	[Maintenant c'est vraiment long] - 6*4' Up (r=4' down) - <i>Jouxten-Mézery</i>	Mathieu	Lampe frontale
Mercredi	4-déc.	Tempo	[C'est la HESS] - 10x30/30 + 3 à 4x (800 @21K - 400 @42K) - <i>Stade de Coubertin</i>	Camille	Lampe frontale
Jeudi	5-déc.	Vitesse	[Usain Bolt] - 1-1,5*[100-200-300-400-500-400-300-200-100] - <i>Stade de Dorigny</i>	Etienne	Lampe frontale

semaine 12					Course de l'Escalade
Lundi	9-déc.	Endurance-Souffrance	[Popcorn time] - Accélération progressive jusqu'à explosion - <i>Parc du Bourget</i>	Arthur	Lampe frontale
Mardi	10-déc.	Seuil Sur Fatigue	[C'est ça mon seuil?] - 10*30" Up (r=45" down) + 3*4' @10K - <i>Piscine de Renens</i>	Matthieu	Lampe frontale
Mercredi	11-déc.	Seuil	[Grand Finale] - Lièvre et Tortue - <i>Parcours Vita</i>	Camille	Lampe frontale
Jeudi	12-déc.		[Femke Bol] - 30*400 en relais de 3 - <i>Stade de Dornig</i>	Etienne	Lampe frontale
Fin des cours					Midnight Run Lausanne