










asics SAINTÉ LYON

13 KM

		☺☺☺ DÉBUTANT	☺☺☺ INTERMÉDIAIRE	☺☺☺ EXPERT
S 36 (S - 13)	 ASSIMILATION	Footing 45' en terrain vallonné	Footing 45' en terrain vallonné	Footing 45' en terrain vallonné
		Repos	Footing 30' + 12 fois 30" i5 (r = 30")	Footing 30' + 15 fois 30" i5 (r = 30")
		Footing 30' + 10 fois 30" i5 (r = 30")	Repos	Footing 50' + 10 lignes droites
		Repos	Footing 50' + 10 lignes droites	Footing 20' + 5 fois 2' i4 (r = 1'30) + récup
		Footing 1h00 dont 15' fartleck	Footing 1h00 dont 15' fartleck	Footing 1h00 dont 15' fartleck
S 37 (S - 12)	 ASSIMILATION	Footing 50' en terrain vallonné	Footing 50' en terrain vallonné	Footing 50' en terrain vallonné
		Repos	Footing 20' + 10 fois 200m (r = 100m) + Récup	Footing 20' + 10 fois 200m (r = 100m) + Récup
		Footing 20' + 10 fois 200m (r = 100m) + Récup	Footing 45' + 10 lignes droites	Footing 45' + 10 lignes droites
		Repos	Repos	Footing 20' + 10 fois 1'30 i4 (r = 1') + Récup
		Footing 30' + 3 fois 5' i3 (r = 2') + Récup	Footing 30' + 4 fois 5' i3 (r = 2') + Récup	Footing 30' + 4 fois 5' i3 (r = 2') + Récup
S 38 (S - 11)	 ASSIMILATION	Footing 50' en terrain vallonné	Footing 50' en terrain vallonné	Footing 50' en terrain vallonné
		Repos	Footing 20' + 8 fois 300m (r = 100m) + Récup	Footing 20' + 8 fois 300m (r = 100m) + Récup
		Footing 20' + 8 fois 300m (r = 100m) + Récup	Footing 45' + 10 lignes droites	Footing 45' + 10 lignes droites
		Repos	Repos	Footing 20' + 8 fois 2' i4 (r = 1'30) + Récup
		Footing 30' + 2 fois 10' i3 (r = 3') + Récup	Footing 30' + 2 fois 10' i3 (r = 3') + Récup	Footing 30' + 2 fois 10' i3 (r = 3') + Récup
S 39 (S - 10)	 DÉVELOPPEMENT	Footing 20' + 6 fois 500m i5 (r = 1'30) + Récup 10'	Footing 20' + 15 fois 30" i5 (r = 30") + récup	Footing 20' + 15 fois 30" i5 (r = 30") + récup
		Repos	Footing 20' + 8 fois 500m i5 (r = 1'30) + Récup 10'	Footing 50' + 10 lignes droites
		Footing 1h00 en terrain vallonné	Repos	Footing 20' + 8 fois 500m i5 (r = 1'30) + Récup 10'
		Repos	Footing 1h00 en terrain vallonné	Footing 45'
		Footing 20' + 4 fois 1500m i4 (r = 2') + Récup 10'	Footing 20' + 5 fois 1500m i4 (r = 2') + Récup 10'	Footing 20' + 5 fois 1500m i4 (r = 2') + Récup 10'
S 40 (S - 9)	 DÉVELOPPEMENT	Footing 50' + 10 lignes droites en côte	Footing 20' + 8 fois 300m i5 (r = 100m) / 6 fois 200m i5 (r = 100m) / 1000m i5 + Récup 5'	Footing 20' + 8 fois 300m i5 (r = 100m) / 6 fois 200m i5 (r = 100m) / 1000m i5 + Récup 5'
		Repos	Footing 50' + 10 lignes droites en côte	Footing 50' + 10 lignes droites en côte
		Footing 20' + 8 fois 300m i5 (r = 100m) / 6 fois 200m i5 (r = 100m) / 1000m i5 + Récup 5'	Footing 20' + 8 fois 600m i5 (r = 1'30) + Récup 10'	Footing 20' + 8 fois 600m i5 (r = 1'30) + Récup 10'
		Repos	Repos	Footing 50' endurance
		Footing 20' + 4 fois 2000m i4 (r = 2'30) + Récup 10'	Footing 20' + 4 fois 2000m i4 (r = 2'30) + Récup 10'	Footing 20' + 4 fois 2000m i4 (r = 2'30) + Récup 10'

Rappel : r = récupération entre les répétitions / R = récupération entre les blocs

asics SAINTÉ LYON

		13 KM		
		⇓⇓⇓ DÉBUTANT	⇓⇓⇓ INTERMÉDIAIRE	⇓⇓⇓ EXPERT
S 41 (S - 8)	 DÉVELOPPEMENT	Footing 20' + 15 fois 200m i5 (r = 100m) + Récup	Footing 20' + 20 fois 200m i5 (r = 100m) + Récup	Footing 50' + 5 lignes droites
		Repos	Footing 1h00 en terrain vallonné	Footing 20' + 20 fois 200m i5 (r = 100m) + Récup
		Footing 1h00 en terrain vallonné	Footing 20' + 6 fois 800m i5 (r = 1'30) + Récup	Footing 1h00 en terrain vallonné
		Repos	Repos	Footing 20' + 6 fois 800m i5 (r = 1'30) + Récup
		Footing 30' + 4 fois 2000m i4 (r = 3') + Récup 10'	Footing 30' + 3 fois 3000m i4 (r = 3') + Récup 10'	Footing 30' + 3 fois 3000m i4 (r = 3') + Récup 10'
S 42 (S - 7)	 ASSIMILATION	Footing 20' + 8 fois 30" en côte (r = descente) + récup 5'	Footing 20' + 10 fois 30" en côte (r = descente) + récup 5'	Footing 20' + 10 fois 30" en côte (r = descente) + récup 5'
		Repos	Repos	Footing 45' + 10 lignes droites
		Footing 20' + 8 fois 1' i5 (r = 1') / 6 fois 30" i5 (r = 30") / 4 fois 15" i5 (r = 30") + Récup 10'	Footing 20' + 8 fois 1' i5 (r = 1') / 6 fois 30" i5 (r = 30") / 4 fois 15" i5 (r = 30") + Récup 10'	Footing 20' + 8 fois 1' i5 (r = 1') / 6 fois 30" i5 (r = 30") / 4 fois 15" i5 (r = 30") + Récup 10'
		Repos	Repos	Footing 1h20 en terrain vallonné
		Footing 1h10 en terrain vallonné	Footing 1h20 en terrain vallonné	Repos
S 43 (S - 6)	 SPÉCIFIQUE	Footing 40' i2 en nature + 10 lignes droites en côte	Footing 20' + 10 fois 45" i5 (r = 45") + Récup	Footing 20' + 6 fois 1' i5 (r = 1') + 10 fois 30" i5 (r = 30") + récup
		Repos	Footing 50' i2 en nature	Footing 50' i2 en Nature
		Footing 20' + 4 fois (30" / 45" / 1') (r = 1') (R = 3') + RTécup	Repos	Footing 40' + 6 fois 30" en côte (r = descente)
		Repos	Footing 20' + 2 fois 8' i3 (r = 3') + 5 fois 30"/30" + Récup	Footing 20' + 15' i3 (r = 2') + 5' progressif i3 --> i4 + Récup
		Footing 20' + 5 fois 3' i4 (r = 2') + récup	Footing 20' + 6 fois 3' i4 (r = 2') + Récup	Footing 20' + 5 fois 4' (r = 2') + récup
S 44 (S - 5)	 SPÉCIFIQUE	Footing 20' + 2 fois 6 fois 1' i5 (r = &') (R = 3')	Footing 30' + renforcement musculaire	Footing 30' + renforcement musculaire
		Repos	Footing 20' + 12 fois 1' i5 (r = 1') + récup	Footing 20' + 15 fois 1' i5 (r = 1') + récup
		Footing 1h00 en terrain vallonné dont 10' i3	Repos	Footing 50' i2 en nature
		Repos	Footing 40' + 8 fois 20" en côte	Footing 50' + 10 fois 20" en côte (r = descente)
		Footing 20' + 4 fois 4' i4 (r = 2') + Récup	Footing 20' + 4 fois 5' i4 (r = 3') + Récup	Footing 20' + 4 fois 6' i4 (r = 3') + récup

Rappel : r = récupération entre les répétitions / R = récupération entre les blocs



SAINTÉ LYON

13 KM

		 DÉBUTANT	 INTERMÉDIAIRE	 EXPERT
S 45 (S - 4)	 SPÉCIFIQUE	Footing 20' + 2 fois 3' i5 (r = 1') + 3 fois 2' i5 (r = 1') + 4 fois 1' i5 (r = 1') + récup	Footing 45' i2 en nature	Footing 20' + 3 fois 2' i5 (r = 1') + 4 fois 1' i5 (r = 1') + 5 fois 30" i5 (r = 1' + récup)
		Repos	Footing 20' + 3 fois 2' i5 (r = 1') + 4 fois 1' i5 (r = 1') + 5 fois 30" i5 (r = 1' + récup)	Footing 50' i2 en nature
		Footing 45' i2 en nature	Repos	Footing 20' + 12 fois 20" en côte (r = descente)
		Repos	Footing 20' + 12 fois 20" en côte (r = descente)	Footing 1h00 i2 en Nature (i3 dans les côtes) + Récup
		Footing 20' + 4 x 5' i4 (r = 3') + récup	Footing 20' + 4 x 6' i4 (r = 3') + Récup	Footing 20' + 3 x 8' i4 (r = 3') + Récup
S 46 (S - 3)	 ASSIMILATION	Footing 45' i2 en nature	Footing 30' + 10 lignes droites	Footing 40' + 10 lignes droites
		Repos	Footing 50' i2 en nature	Footing 50' i2 en nature
		Footing 20' + 12 fois 30"/30"	Repos	Repos
		Repos	Footing 20' + 2 séries de 10 fois 30"/30" (r = 3')	Footing 20' + 2 séries de 10 fois 30"/30" (r = 3')
		Footing 1h15 i2 en Nature	Footing 1h15 i2 en Nature	Footing 1h15 i2 en Nature
S 47 (S - 2)	 ASSIMILATION	Footing 20' + 8 fois 1' i5 (r = 1') + Récup	Footing 20' + 10 fois 1' i5 en nature (r = 1') + Récup	Footing 20' + 10 fois 1' i5 en nature (r = 1') + Récup
		Repos	Footing 50' i2	Footing 50' i2
		Footing 1h00 en nature	Footing 20' + 5 fois 2' i5 (r = 1'30) + Récup	Footing 20' + 5 fois 3'i5 (r = 2') + Récup
		Repos	Repos	Footing 50' i2 + 10 lignes droites en côte
		Footing 20' + 4 x 6' i4 (r = 3') + Récup	Footing 20' + 2 x 10' i4 (r = 3') + Récup	Footing 20' + 2 x 12' i4 (r = 3') + Récup
S 48 (S - 1)	 PRÉ-COMPÉTITION	Repos	Repos	Footing 45' ou Vélo 1h30
		Footing 45' ou Vélo 1h30	Footing 45' ou Vélo 1h30	Footing 20' + 6 fois 1' i5 (r = 100m) + Récup
		Repos	Repos	Footing 40' + 5 lignes droites
		Footing 20' + 6 fois 30" vite / 30" récup	Footing 20' + 2 fois (30" / 45" / 1') (r = 30" / 1') (R = 3')	Footing 20' + 3 fois (30" / 45" / 1') (r = 30" / 1') (R = 3')
		ASICS SAINTÉLYON	ASICS SAINTÉLYON	ASICS SAINTÉLYON

Rappel : r = récupération entre les répétitions / R = récupération entre les blocs