



SAINTÉ LYON

44 KM

| | | ⇓⇓⇓ DÉBUTANT | ⇓⇓⇓ INTERMÉDIAIRE | ⇓⇓⇓ EXPERT |
|-------------------------|--|--|--|--|
| S 32 (S - 17) | DÉVELOPPEMENT | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire |
| | | Repos | Footing 20' + 2 séries de 8 à 10 fois 30" i5 (en côte) (r = 30" marche en côte) (R = 3') + Récup | Footing 20' + 2 séries de 8 à 10 fois 30" i5 (en côte) (r = 30" marche en côte) (R = 3') + Récup |
| | | Footing 20' + 2' i4 / 4' i4 / 8' i4 / 10' i4 (r = 1' / 2' / 3') + Récup | Repos | Footing 50' en terrain vallonné |
| | | Repos | Footing 20' + 2' i4 / 4' i4 / 8' i4 / 10' i4 (r = 1' / 2' / 3') + Récup | Footing 20' + 2' i4 / 4' i4 / 8' i4 / 10' i4 (r = 1' / 2' / 3') + Récup |
| | | Footing Nature 2h00 i2 | Footing Nature 2h00 à 2h30 i2 | Footing Nature 2h30 i2 |
| S 33 (S - 16) |  ASSIMILATION | Footing 45' + 10 lignes droites | Footing 45' + 10 lignes droites | Footing 45' + 10 lignes droites |
| | | Repos | Repos | Repos |
| | | Footing 20' + 3 séries de 5 fois 20" i5 (r = 20") (R = 3') + Récup | Footing 20' + 3 séries de 6 fois 20" i5 (r = 20") (R = 3') + Récup | Footing 20' + 3 séries de 6 fois 20" i5 (r = 20") (R = 3') + Récup |
| | | Footing 45' + 10 lignes droites | Repos | Repos |
| | | Footing 1h00 endurance | Vélo 2h00 ou Footing 1h00 endurance | Vélo 2h00 ou Footing 1h00 endurance |
| S 34 (S - 15) |  SPÉCIFIQUE | Footing 30' + Renforcement musculaire | Footing 30' + Renforcement musculaire | Footing 30' + Renforcement musculaire |
| | | Repos | Footing 20' + 10 fois 1' i4 en côte (r = descente + 1' chaise en bas) + récup | Footing 20' + 12 fois 1' i4 en côte (r = descente + 1' chaise en bas) + récup |
| | | Footing 30' + 3 fois 6' i4 en côte (r = descente) + Récup | Repos | Repos |
| | | Repos | Footing 30' + 3 fois 8' i4 en côte (r = descente) + Récup | Footing 30' + 3 fois 10' i4 en côte (r = descente) + Récup |
| | | Rando Course 3h00 (marche dans les côtes) | Rando Course 4h00 (marche dans les côtes) | Rando Course 5h00 (marche dans les côtes) |
| S 35 (S - 14) |  SPÉCIFIQUE | Footing 30' + Renforcement musculaire | Footing 30' + 15 fois 45" i4 en côte (r = descente + 1' chaise en bas) + Récup | Footing 30' + Renforcement musculaire |
| | | Repos | Footing 30' + Renforcement musculaire | Footing 30' + 15 fois 45" en côte (r = descente + 1' chaise en bas) + Récup |
| | | Footing 20' + séance en côte : 3' i4 / 6' i4 / 9' i4 / 12' i3 / 3' i5 (r = descente) + récup | Repos | Vélo 2h00 en endurance |
| | | Repos | Footing 20' + séance en côte : 3' i4 / 6' i4 / 9' i4 / 12' i3 / 3' i5 (r = descente) + récup | Footing 20' + séance en côte : 3' i4 / 6' i4 / 9' i4 / 12' i3 / 3' i5 (r = descente) + récup |
| | | Rando Course 4 à 5h00 (marche dans les côtes) | Rando Course 5h00 (marche dans les côtes) | Rando Course 6h00 (marche dans les côtes) |

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

44 KM

| | | DÉBUTANT | INTERMÉDIAIRE | EXPERT |
|-------------------------|----------------------------|---|--|--|
| S 36 (S - 13) | SPÉCIFIQUE | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire |
| | | Repos | Footing 20' + 8 à 10 fois 40" i5 (en côte) (r = descente rapide) + Récup | Footing 20' + 8 à 10 fois 40" i5 (en côte) (r = descente rapide) + Récup |
| | | Footing 20' + 4 fois 1500m (plat) i4 (r = 3') + Récup | Repos | Footing 20' + 3 fois 8' i3 (r = 3') + Récup |
| | | Repos | Footing 20' + 4 fois 1500m (plat) i4 (r = 3') + Récup | Footing 20' + 4 fois 1500m (plat) i4 (r = 3') + Récup |
| | | Footing Nature 1h15 à 1h30 i2 | Footing Nature 1h15 à 1h30 i2 | Footing Nature 1h15 à 1h30 i2 |
| S 37 (S - 12) | PRÉ-COMPÉTITION | Vélo 1h30 endurance | Footing 30' + 10 lignes droites pelouse | Footing 40' + 10 lignes droites pelouse |
| | | Repos | Repos | Repos |
| | | Footing 20' + 2 séries de 4 fois (1' i5 / 1' i2) (R = 3') + Récup | Vélo 1h30 endurance | Vélo 1h30 endurance |
| | | Repos | Footing 20' + 2 séries de 4 fois (1' i5 / 1' i2) (R = 3') + Récup | Footing 20' + 2 séries de 4 fois (1' i5 / 1' i2) (R = 3') + Récup |
| | | TRAIL DE PRÉPARATION 30 À 50 KMS MAX | TRAIL DE PRÉPARATION 30 À 50 KMS MAX | TRAIL DE PRÉPARATION 30 À 50 KMS MAX |
| S 38 (S - 11) | ASSIMILATION | Vélo 1h30 endurance | Vélo 1h30 endurance | Vélo 1h30 endurance |
| | | Repos | Repos | Repos |
| | | Footing 45' | Footing 30' i1 / i2 | Footing 30' i1 / i2 |
| | | Repos | Vélo 1h30 endurance | Vélo 2h00 endurance |
| | | Footing 20' + 15 fois (15" i5 / 45" i2) + Récup | Footing 20' + 15 fois (15" i5 / 45" i2) + Récup | Footing 20' + 15 fois (15" i5 / 45" i2) + Récup |
| S 39 (S - 10) | SPÉCIFIQUE | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire |
| | | Repos | Footing 20' + 8 fois 1' i5 (en côte) (r = descente rapide) + Récup | Footing 20' + 8 fois 1' i5 (en côte) (r = descente rapide) + Récup |
| | | Footing 20' + 2 fois 8' à 12' (en côte) i4 (r = descente) + Récup | Repos | Footing 1h00 en terrain vallonné |
| | | Repos | Footing 20' + 2 fois 8' à 12' (en côte) i4 (r = descente) + Récup | Footing 20' + 2 fois 8' à 12' (en côte) i4 (r = descente) + Récup |
| | | Rando Course 3h00 (marche dans les côtes) - D+ autour de 1000m | Rando Course 3h30 (marche dans les côtes) - D+ autour de 1000m | Rando Course 4h00 (marche dans les côtes) - D+ autour de 1000m |
| S 40 (S - 9) | SPÉCIFIQUE | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire |
| | | Repos | Footing 20' + 10 fois 45" i5 (en côte) (r = descente rapide) + Récup | Footing 20' + 10 fois 45" i5 (en côte) (r = descente rapide) + Récup |
| | | Footing 20' + 3 fois 6' à 8" (en côte) i4 (r = descente) + Récup | Repos | Footing 20' + 2 fois 12' i3 (r = 4') + Récup |
| | | Repos | Footing 20' + 3 fois 6' à 8" (en côte) i4 (r = descente) + Récup | Footing 20' + 3 fois 6' à 8" (en côte) i4 (r = descente) + Récup |
| | | Footing Nature 2h00 i2 | Footing Nature 2h00 i2 | Footing Nature 2h00 i2 |

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

asics

SAINTÉ LYON

| | | 44 KM | | |
|------------------------|--|--|--|--|
| | | ⇓⇓⇓ DÉBUTANT | ⇓⇓⇓ INTERMÉDIAIRE | ⇓⇓⇓ EXPERT |
| S 41 (S - 8) |  SPÉCIFIQUE | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire |
| | | Repos | Repos | Repos |
| | | Footing 20' + 2 fois (1' i5 en côte / 2' i4 en côte / 4' i4 en côte) + Récup (r = descente) (R = descente + 1') | Footing 20' + 2 fois (1' i5 en côte / 2' i4 en côte / 4' i4 en côte) + Récup (r = descente) (R = descente + 1') | Footing 20' + 2 fois (1' i5 en côte / 2' i4 en côte / 4' i4 en côte) + Récup (r = descente) (R = descente + 1') |
| | | Repos | Footing 20' + 6 fois 30" i5 (r = 30") plat / 6 fois 30" i5 (r = 30") côte / 6 fois 30" i5 (r = 30") plat + Récup | Footing 20' + 6 fois 30" i5 (r = 30") plat / 6 fois 30" i5 (r = 30") côte / 6 fois 30" i5 (r = 30") plat + Récup |
| | | Rando Course 4h30 (marche dans les côtes) - D+ autour de 1000m | Rando Course 5h00 (marche dans les côtes) - D+ autour de 1000m | Rando Course 5h30 (marche dans les côtes) - D+ autour de 1000m |
| S 42 (S - 7) |  ASSIMILATION | Repos | Footing 30' + 10 lignes droites pelouse | Footing 30' + 10 lignes droites pelouse |
| | | Vélo 2h00 endurance | Vélo 2h00 endurance | Vélo 2h00 endurance |
| | | Repos | Repos | Repos |
| | | Footing 45' | Footing 45' | Footing 45' |
| | | Footing 20' + 3 séries de 6 fois 15" i5 (r = 15") (R = 3') + Récup | Footing 20' + 3 séries de 6 fois 15" i5 (r = 15") (R = 3') + Récup | Footing 20' + 3 séries de 6 fois 15" i5 (r = 15") (R = 3') + Récup |
| S 43 (S - 6) |  SPÉCIFIQUE | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire |
| | | Repos | Repos | Footing 20' + 8 fois 30" i5 (en côte) (r = descente rapide) / 6 fois 1' i5 (en côte) (r = descente rapide) + Récup |
| | | Footing 20' + 8 fois 30" i5 (en côte) (r = descente rapide) / 6 fois 1' i5 (en côte) (r = descente rapide) + Récup | Footing 20' + 4 fois 5' i4 (en côte) (r = descente rapide) + Récup | Footing 20' + 3 fois 10' i3 (terrain vallonné) (r = 4') + Récup |
| | | Repos | Footing 20' + 8 fois 30" i5 (en côte) (r = descente rapide) / 6 fois 1' i5 (en côte) (r = descente rapide) + Récup | Footing 20' + 4 fois 5' i4 (en côte) (r = descente rapide) + Récup |
| | | Footing 2h00 sur terrain vallonné i2 dont 2 fois 15' i3 (r = 5') | Footing 2h30 sur terrain vallonné i2 dont 2 fois 20' i3 (r = 5') | Footing 3h00 sur terrain vallonné i2 dont 2 fois 20' i3 (r = 5') |
| S 44 (S - 5) |  SPÉCIFIQUE | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire |
| | | Repos | Repos | Footing 20' + 6 fois 20" i5 (en côte) (r = descente rapide) / 5 fois 30" i5 (en côte) (r = descente rapide) / 4 fois 1' i5 (en côte) (r = descente rapide) + Récup |
| | | Footing 20' + 5 fois 4' i4 (en côte) (r = descente rapide) + Récup | Footing 20' + 6 fois 20" i5 (en côte) (r = descente rapide) / 5 fois 30" i5 (en côte) (r = descente rapide) / 4 fois 1' i5 (en côte) (r = descente rapide) + Récup | Footing 20' + 2 fois 15' i3 (r = 4') + Récup |
| | | Repos | Footing 20' + 5 fois 4' i4 (en côte) (r = descente rapide) + Récup | Footing 20' + 5 fois 4' i4 (en côte) (r = descente rapide) + Récup |
| | | Footing 2h30 sur terrain vallonné i2 dont 2 fois 20' i3 (r = 5') | Footing 3h00 sur terrain vallonné i2 dont 3 fois 15' i3 (r = 5') | Footing 3h30 dont 2 fois 30' i3 (r = 5') sur terrain vallonné |

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

asics SAINTÉ LYON

| | | | 44 KM | | |
|------------------------|---|---|--|--|-----------------------|
| | | | ☺☺☺ DÉBUTANT | ☺☺☺ INTERMÉDIAIRE | ☺☺☺ EXPERT |
| S 45 (S - 4) |  SPÉCIFIQUE | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire | |
| | | Repos | Footing 20' + 12 à 15 fois 30" en côte (r = descente) + Récup | Footing 1h20 i2 (i3 en côte autorisé) en terrain vallonné | |
| | | Footing 20' + 2 fois 12' i4 en côte (r = descente) + Récup | Repos | Footing 20' + 12 à 15 fois 30" en côte (r = descente) + Récup | |
| | | Repos | Footing 20' + 2 fois 12' i4 en côte (r = descente) + Récup | Footing 20' + 2 fois 12' i4 en côte (r = descente) + Récup | |
| | | Rando Course 3h00 à 4h00 (D+ autour des 1000m) (bien rester autour de i2 / maxi i3 en côte) | Rando Course 3h30 (D+ autour des 1000m) (bien rester autour de i2 / maxi i3 en côte) | Rando Course 4h30 (D+ autour des 1000m) (bien rester autour de i2 / maxi i3 en côte) | |
| S 46 (S - 3) |  ASSIMILATION | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire | |
| | | Repos | Repos | Footing 20' + 2 x 8' i3 (r = 3') + récup 10' | |
| | | Footing 20' + 8 à 10 fois 45" en côte (r = descente) + Récup | Footing 20' + 8 à 10 fois 45" en côte (r = descente) + Récup | Footing 20' + 8 à 10 fois 45" en côte (r = descente) + Récup | |
| | | Repos | Footing 20' + 2 fois (3 fois 3' i4 (r = 2') + 6 fois 30''' i5 (r = 30''')) (R = 3') + Récup sur terrain vallonné | Footing 20' + 2 fois (3 fois 3' i4 (r = 2') + 6 fois 30''' i5 (r = 30''')) (R = 3') + Récup sur terrain vallonné | |
| | | Footing (Terrain plat) 1h00 à 1h20 i2 | Footing (Terrain plat) 1h00 à 1h20 i2 | Footing (Terrain plat) 1h00 à 1h20 i2 | |
| S 47 (S - 2) |  ASSIMILATION | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire | Footing 20' + 10 à 12 fois 1' en côte (r = descente) + Récup | Footing 20' + 10 à 12 fois 1' en côte (r = descente) + Récup | |
| | | Repos | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire | Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire | |
| | | Footing 20' + 3 fois 2' i4 (r = 1') + 4 fois 1' i5 (r = 1') + 5 fois 30''' (r = 30''') + Récup sur terrain vallonné | Repos | Footing 20' + 3 x 5' i3 (r = 2') + Récup 10' | |
| | | Repos | Footing 20' + 3 fois 2' i4 (r = 1') + 4 fois 1' i5 (r = 1') + 5 fois 30''' (r = 30''') + Récup sur terrain vallonné | Footing 20' + 3 fois 2' i4 (r = 1') + 4 fois 1' i5 (r = 1') + 5 fois 30''' (r = 30''') + Récup sur terrain vallonné | |
| | | Footing en Nature 1h30 sur terrain accidenté (Eviter D+/D- trop cassant) | Footing en Nature 1h30 sur terrain accidenté (Eviter D+/D- trop cassant) | Footing en Nature 1h30 sur terrain accidenté (Eviter D+/D- trop cassant) | |
| S 48 (S - 1) |  PRÉ-COMPÉTITION | Repos | Repos | Footing 45' ou Vélo 1h30 | |
| | | Footing 45' ou Vélo 1h30 | Footing 45' ou Vélo 1h30 | Footing 45' ou Vélo 1h30 | |
| | | Repos | Repos | Repos | |
| | | Footing 20' + 3 fois (30" / 45" / 1') (r = 30" / 1') (R = 3') | Footing 20' + 3 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