





# asics SAINTÉ LYON

## 78 KM






		78 KM		
		↓↓↓ DÉBUTANT	↑↑↑ INTERMÉDIAIRE	↑↑↑ EXPERT
<b>S 32</b> (S - 17)	 <b>DÉVELOPPEMENT</b>	Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire	Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire	Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire
		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 séries de 8 à 10 fois 30" i5 (en côte) (r = 30" marche en côte) (R = 3') + Récup
		Repos	Repos	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 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
<b>S 33</b> (S - 16)	 <b>DÉVELOPPEMENT</b>	Footing 45' i2	Repos	Footing 30' + 10 lignes droites pelouse
		Repos	Footing 45' i2	Repos
		Footing 20' + 15 fois (15" i5 / 45" i2) + Récup	Repos	Footing 45' i2
		Repos	Footing 20' + 15 fois (15" i5 / 45" i2) + Récup	Footing 20' + 15 fois (15" i5 / 45" i2) + Récup
		Footing 1h30 ou Vélo 3h00 (en endurance souple)	Footing 1h30 ou Vélo 3h00 (en endurance souple)	Footing 1h30 ou Vélo 3h00 (en endurance souple)
<b>S 34</b> (S - 15)	 <b>SPÉCIFIQUE</b>	Footing 20' + 7' i4 en côte + 5' i4 en côte + 3' i4 en côte + 1' i5 en côte (r = descente en trottinant)	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' + 10' i3 + Récup 20'
		Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire	Repos	Footing 20' + 8 fois 1' i5 en côte (r = descente rapide) + Récup
		Repos	Footing 20' + 7' i4 en côte + 5' i4 en côte + 3' i4 en côte + 1' i5 en côte (r = descente en trottinant)	Footing 20' + 7' i4 en côte + 5' i4 en côte + 3' i4 en côte + 1' i5 en côte (r = descente en trottinant)
		Rando Course 2h30 à 3h00 (marche dans les côtes) - D+ autour de 500m à 1000m	Rando Course 2h30 à 3h00 (marche dans les côtes) - D+ autour de 500m à 1000m	Rando Course 2h30 à 3h00 (marche dans les côtes) - D+ autour de 500m à 1000m
<b>S 35</b> (S - 14)	 <b>SPÉCIFIQUE</b>	Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire	Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire	Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire
		Repos	Footing 20' + 4 à 6 fois 1'30 i5 (en côte) (r = descente rapide) + Récup	Footing 20' + 4 à 6 fois 1'30 i5 (en côte) (r = descente rapide) + Récup
		Footing 20' + 4 à 6 fois 1'30 i5 (en côte) (r = descente rapide) + Récup	Repos	Footing 1h00 terrain vallonné
		Repos	Footing 20' + 4 fois 6' i4 (en côte) (r = descente) + Récup (r = descente en trottinant)	Footing 20' + 4 fois 6' i4 (en côte) (r = descente) + Récup (r = descente en trottinant)
		Rando Course 4h00 à 5h00 (marche dans les côtes) - D+ autour de 1000m	Rando Course 4h00 à 5h00 (marche dans les côtes) - D+ autour de 1000m	Rando Course 4h00 à 5h00 (marche dans les côtes) - D+ autour de 1000m

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

# asics

# SAINTÉ LYON

## 78 KM








		⇓⇓⇓ <b>DÉBUTANT</b>	⇓⇓⇓ <b>INTERMÉDIAIRE</b>	⇓⇓⇓ <b>EXPERT</b>
<b>S 36</b> (S - 13)	 <b>SPÉCIFIQUE</b>	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
<b>S 37</b> (S - 12)	 <b>PRÉ-COMPÉTITION</b>	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
		<b>TRAIL DE PRÉPARATION 30 À 50 KMS MAX</b>	<b>TRAIL DE PRÉPARATION 30 À 50 KMS MAX</b>	<b>TRAIL DE PRÉPARATION 30 À 50 KMS MAX</b>
<b>S 38</b> (S - 11)	 <b>ASSIMILATION</b>	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
<b>S 39</b> (S - 10)	 <b>SPÉCIFIQUE</b>	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
<b>S 40</b> (S - 9)	 <b>SPÉCIFIQUE</b>	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

## 78 KM





		 <b>DÉBUTANT</b>	 <b>INTERMÉDIAIRE</b>	 <b>EXPERT</b>
<b>S 41</b> (S - 8)	 <b>SPÉCIFIQUE</b>	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
<b>S 42</b> (S - 7)	 <b>ASSIMILATION</b>	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
<b>S 43</b> (S - 6)	 <b>SPÉCIFIQUE</b>	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')
<b>S 44</b> (S - 5)	 <b>SPÉCIFIQUE</b>	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

## 78 KM

		☺☺☺ DÉBUTANT	☺☺☺ INTERMÉDIAIRE	☺☺☺ EXPERT
<b>S 45</b> (S - 4)	 <b>SPÉCIFIQUE</b>	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 15' 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 4h00 à 5h00 (D+ autour des 1000m) (bien rester autour de i2 / maxi i3 en côte)	Rando Course 5h00 à 6h00 (D+ autour des 1000m) (bien rester autour de i2 / maxi i3 en côte)
<b>S 46</b> (S - 3)	 <b>ASSIMILATION</b>	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" (r = 30'')) (R = 3') + Récup sur terrain vallonné	Footing 20' + 2 fois (3 fois 3' i4 (r = 2') + 6 fois 30" (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
<b>S 47</b> (S - 2)	 <b>ASSIMILATION</b>	Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire	Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire	Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire
		Repos	Repos	Footing 20' + 3 x 5' i3 (r = 2') + Récup 10'
		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' + 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' + 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)
<b>S 48</b> (S - 1)	 <b>PRÉ-COMPÉTITION</b>	Repos	Footing 30' + 6 lignes droites pelouse	Footing 30' + 6 lignes droites pelouse
		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')
		<b>ASICS SAINTELYON</b>	<b>ASICS SAINTELYON</b>	<b>ASICS SAINTELYON</b>

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