

23 KM

		DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	EXPERT
S 35 (S - 13)	 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 36 (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 37 (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 38 (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 39 (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'



		23 KM		
		DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	EXPERT
S 40 (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 41 (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 42 (S - 6)	 SPÉCIFIQUE	Footing 20' + 20' progressif de i2 à i3 + récup 10'	Footing 30' + 12 fois 30" en côte i5 (r = 30" en descente) + Récup 10'	Footing 30' + 12 fois 30" en côte i5 (r = 30" en descente) + Récup 10'
		Repos	Footing 45' en endurance	Footing 45' en endurance
		Footing 20' + 4 fois 3' i4-i5 (r = 2') + Récup	Repos	Footing 20' + 5 fois 3' i4-i5 (r = 2') + Récup
		Repos	Footing 50' + 10 lignes droites	Footing 50' + 10 lignes droites
		Footing 20' + Test Chrono sur 10 kms + Récup	Footing 20' + Test Chrono sur 10 kms + Récup	Footing 20' + Test Chrono sur 10 kms + Récup
S 43 (S - 5)	 SPÉCIFIQUE	Footing 15' + 30' progressif de i2 à i3 + Récup 5'	Footing 15' + 10 fois 300m i5 (r = 100m) + Récup 5'	Footing 15' + 12 fois 300m i5 (r = 100m) + Récup 5'
		Repos	Footing 1h00 en terrain vallonné	Footing 15' + 30' progressif de i2 à i3 + Récup 5'
		Footing 30' + 12 fois 30" en côte i5 (r = 30" en descente) + Récup 10'	Footing 30' + 12 fois 30" en côte i5 (r = 30" en descente) + Récup 10'	Footing 30' + 8 fois 40" en côte i5 (r = 30" en descente) + Récup 10'
		Repos	Repos	Footing 1h00 en terrain vallonné
		Footing 30' + 3 fois 8" i3-i4 (r = 3') / 3 fois 2" i4 (r = 2') + Récup 10'	Footing 30' + 2 fois 12' i3-i4 (r = 3') / 2 fois 5' i4 (r = 2') + Récup 10'	Footing 30' + 2 fois 12' i3-i4 (r = 3') / 2 fois 5' i4 (r = 2') + Récup 15'



		23 KM		
		DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	EXPERT
S 44 (S - 4)  SPÉCIFIQUE		Footing 30' + renforcement musculaire	Footing 30' + renforcement musculaire	Footing 30' + renforcement musculaire
		Repos	Repos	Footing 20' + 6 fois 200m en côte (r = descente)
		Footing 20' + 3 fois (3' / 2' / 1') (r = 1'30 / 1') (R = 3') + récup	Footing 20' + 4 fois 3' i5 en nature (r = 1'30) + Récup	Footing 20' + 5 fois 3' i5 en nature (r = 1'30) + Récup
		Repos	Footing 1h00 i2 en terrain vallonné	Footing 1h00 i2 en terrain vallonné
		Footing 20' + 4 fois 8' i3 (r = 3') + Récup	Footing 20' + 12' i3 (r = 3') + 10' i3 (r = 3') + 2 fois 3' i4 (r = 2') + Récup	Footing 20' + 15' i3 (r = 3') + 10' i3 (r = 3') + 2 fois 3' i4 (r = 2') + Récup
S 45 (S - 3)  ASSIMILATION		Footing 30' + Renforcement musculaire	Footing 30' + Renforcement musculaire	Footing 30' + Renforcement musculaire
		Repos	Repos	Repos
		Footing 30' + 2 séries de 8 fois 30"/30" (r = 3')	Footing 20' + 6 fois 1'30" i5 en nature (r = 1'30) + Récup	Footing 20' + 6 fois 2' i5 en nature (r = 1'30) + Récup
		Repos	Footing 50' i2 en terrain vallonné	Footing 50' i2 en terrain vallonné
		Footing 1h15 dont 2 fois 10' i3	Footing 1h30 dont 15' i3	Footing 1h30 dont 20' i3
S 46 (S - 2)  ASSIMILATION		Repos	Foting 30' + renforcement Musculaire	Foting 30' + renforcement Musculaire
		Footing 20' + 2 séries de 4 fois 1'30 (r = 1' / R = 3') (en Nature)	Footing 20' + 8 fois 1'30 i5 (en nature) (r = 1') + Récup 10'	Footing 20' + 8 fois 150m en côte (r = descente footing) + Récup
		Footing 50' i2 en terrain vallonné	Repos	Footing 20' + 10 fois 1'30 i5 (en nature) (r = 1') + Récup 10'
		Repos	Footing 50' i2 en terrain vallonné	Footing 50' i2 en terrain vallonné
		Footing 20' + 3 fois 10' i3 (r = 3') + Récup 10'	Footing 30' + 15' i3 (r = 5') + 2 fois 5' i4 (r = 2') + Récup 5'	Footing 30' + 20' i3 (r = 5') + 2 fois 5' i4 (r = 2') + Récup 5'
S 47 (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	

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