asics

SAINTÉ LYON

78 KM

		DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	EXPERT
S 26 *(S - 22)*	DÉVELOPPEMENT	Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire	Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire	Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire
		Repos	Footing 20' + 4 fois 400m (r = diagonale) + 5 fois 300m (r = 100m) + 6 fois 200m (r = 100m)	Footing 20' + 4 fois 400m (r = diagonale) + 5 fois 300m (r = 100m) + 6 fois 200m (r = 100m)
		Footing 20' + 5 fois 5' i4 (r = 3') + Récup	Repos	Footing 50' en terrain valloné
		Repos	Footing 20' + 5 fois 5' i4 (r = 3') + Récup	Footing 20' + 5 fois 5' i4 (r = 3') + Récup
		Footing Nature 2h00 i2	Footing Nature 2h00 i2	Footing Nature 2h00 i2
S 27 *(S - 21)*	DÉVELOPPEMENT	Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire	Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire	Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire
		Repos	Footing 20' + 3 fois (800m i5 / 400m i5) (r = 100m) (R = 2')	Footing 20' + 3 fois (800m i5 / 400m i5) (r = 100m) (R = 2')
		Footing 20' + 3 fois (800m i5 / 400m i5) (r = 100m) (R = 2')	Repos	Footing 50' en Terrain valloné
		Repos	Footing 20' + 4 fois 6' i4 (r = 3') + Récup	Footing 20' + 4 fois 6' i4 (r = 3') + Récup
		Footing Nature 2h15 i2	Footing Nature 2h15 i2	Footing Nature 2h15 i2
S 28 *(S - 20)*	ASSIMILATION	Repos	Repos	Vélo 1h30
		Footing 45' i2	Footing 45' i2	Repos
		Repos	Repos	Footing 45' i2
		Footing 20' + 5 fois 20"" en côte i5 / 4 fois 30"" en côte i5 / 3 fois 1' en côte i5 (r = descente) (R = 3')	Footing 20' + 5 fois 20"" en côte i5 / 4 fois 30"" en côte i5 / 3 fois 1' en côte i5 (r = descente) (R = 3')	Footing 20' + 5 fois 20"" en côte i5 / 4 fois 30"" en côte i5 / 3 fois 1' en côte i5 (r = descente) (R = 3')
		Footing 1h30 ou Vélo 3h00 (en endurance souple)	Footing 1h30 ou Vélo 3h00 (en endurance souple)	Footing 1h30 ou Vélo 3h00 (en endurance souple)
S 29 *(S - 19)*	DÉVELOPPEMENT	Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire	Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire	Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire
		Repos	Footing 20' + 5 fois 30" i5 (r = descente) + 5 fois 1' i5 (r = descente) + 5 fois 30" i5 (r = descente)	Footing 20' + 5 fois 30" i5 (r = descente) + 5 fois 1' i5 (r = descente) + 5 fois 30" i5 (r = descente)
		Footing 20' + 5 fois 30" i5 (r = descente) + 5 fois 1' i5 (r = descente) + 5 fois 30" i5 (r = descente)	Repos	Footing 50' en terrain valloné
		Repos	Footing 20' + 3 fois 8' i4 (r = 3') + Récup	Footing 20' + 3 fois 8' i4 (r = 3') + Récup
		Footing Nature 2h00 i2	Footing Nature 2h00 i2	Footing Nature 2h00 i2
S 30 *(S - 18)*	DÉVELOPPEMENT	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

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

asics

SAINTÉ LYON

78 KM

		DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	EXPERT
S 31 *(S - 17)*	DÉVELOPPEMENT	Footing 20' + 2 fois (8' i4 (r = 2') / 4' i4) (R = 3') + Récup	Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire	Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire
		Repos	Footing 20' + 10 à 12 fois 45" i5 (en côte) (r = descente rapide) + Récup	Foting 50' en terrain valloné
		Footing 20' + 10 à 12 fois 45" i5 (en côte) (r = descente rapide) + Récup	Repos	Footing 20' + 10 à 12 fois 45" i5 (en côte) (r = descente rapide) + Récup
		Repos	Footing 20' + 2 fois (8' i4 (r = 2') / 4' i4) (R = 3') + Récup	Footing 20' + 2 fois (8' i4 (r = 2') / 4' i4) (R = 3') + Récup
		Footing Nature 2h00 à 2h30 i2	Footing Nature 2h00 à 2h30 i2	Footing Nature 2h00 à 2h30 i2
S 32 *(S - 16)*	ASSIMILATION	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)
S 33 *(S - 15)*	SPÉCIFIQUE	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
S 34 *(S - 14)*	SPÉCIFIQUE	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 valloné
		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

		DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	EXPERT
S 35 *(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 36 *(S - 12)*	PRÉ-COMPETITION / PREPARATION	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 37 *(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 38 *(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 valloné
		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 39 *(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

78 KM

		DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	EXPERT
S 40 *(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 41 *(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 42 *(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 = desente rapide) + Récup
		Footing 20' + 8 fois 30" i5 (en côte) (r = descente rapide) / 6 fois 1' i5 (en côte) (r = desente rapide) + Récup	Footing 20' + 4 fois 5' i4 (en côte) (r = descente rapide) + Récup	Footing 20' + 3 fois 10' i3 (terrain valloné) (r = 4') + Récup
		Repos	Footing 20' + 8 fois 30" i5 (en côte) (r = descente rapide) / 6 fois 1' i5 (en côte) (r = desente rapide) + Récup	Footing 20' + 4 fois 5' i4 (en côte) (r = descente rapide) + Récup
		Footing 2h00 sur terrain valloné i2 dont 2 fois 15' i3 (r = 5')	Footing 2h30 sur terrain valloné i2 dont 2 fois 20' i3 (r = 5')	Footing 3h00 sur terrain valloné i2 dont 2 fois 20' i3 (r = 5')
S 43 *(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 = desente 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 = desente 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 valloné i2 dont 2 fois 20' i3 (r = 5')	Footing 3h00 sur terrain valloné i2 dont 3 fois 15' i3 (r = 5')	Footing 3h30 dont 2 fois 30' i3 (r = 5') sur terrain valloné

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

asics

SAINTÉ LYON

78 KM

		DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	EXPERT
S 44 *(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 valloné
		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)
S 45 *(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 valloné	Footing 20' + 2 fois (3 fois 3' i4 (r = 2') + 6 fois 30"" i5 (r = 30"")) (R = 3') + Récup sur terrain valloné
		Footing (Terrain plat) 1h00 à 1h20 i2	Footing (Terrain plat) 1h00 à 1h20 i2	Footing (Terrain plat) 1h00 à 1h20 i2
S 46 *(S - 2)*	ASSIMILATION	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 valloné	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 valloné	Footing 20' + 3 fois 2' i4 (r = 1') + 4 fois 1' i5 (r = 1') + 5 fois 30"" (r = 30"") + Récup sur terrain valloné
		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 47 *(S - 1)*	PRÉ-COMPETITION	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')
		ASICS SAINTELYON	**ASICS SAINTELYON**	**ASICS SAINTELYON**

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