| @asics | • |
|--------|---|
| SAINT  |   |
| LYON   |   |
|        |   |

## **78 KM**

| Footing 20' + 5 fois 5' l4 (r = 3')   Repos   Footing 20' + 5 fois 5' l4 (r = 3')   Recup  |          | <b>'</b>                | DÉBUTANT  |   |   |
|--|----------|-------------------------|---|---|---|
| Renforcement Musculaire   Renforcement Mus | S 26     |                         | F " 201 21 .  | 1   |   |
| S 26   | S 26     |                         |   | -   | -   |
| Footing 20' + 5 fols 5' l4 (r = 3')   Repos   Footing 50' en terrain valloné   |          | 26 &                    | Repos   | (r = diagonale) + 5 fois 300m                                     |   |
|  |          | DÉVELOPPEMENT           |   | Repos   | Footing 50' en terrain valloné                                  |
| Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire   Renforcement Muscu | ` ′ ′    |                         | Repos   | . ,   | . ,   |
| Renforcement Musculaire   Renforcement Mus |          |                         | Footing Nature 2h00 i2  | Footing Nature 2h00 i2  | Footing Nature 2h00 i2  |
| S 27   |          |                         |   |   |   |
| Footing 20' + 5 fois 20'' en côte   Footing 45'   12   | 6 27     | <b>5</b> \$}            | Repos   |   |   |
| Footing 20' + 4 fois 6' 14 (r = 3')  |          |                         |   | Repos   | Footing 50' en Terrain valloné                                  |
| Repos   Footing 45' 12   Repos   Footing 20' + 5 fols 20'' en côte   5 / 4 fois 30'' en côte   5 / 4 foi | (3-21)   | DEVELOPPEMENT           | Repos   |   |   |
| Footing 45' 12   Footing 45' 12   Repos   Footing 45' 12   Repos   |          |                         | Footing Nature 2h15 i2  | Footing Nature 2h15 i2  | Footing Nature 2h15 i2  |
| Repos   Repos   Footing 45' 12   |          |                         | Repos   | Repos   | Vélo 1h30   |
| Footing 20' + 5 fois 20" en côte lis / 3 fois 1' en côte lis / 4 fois 30" en côte lis / 3 fois 1' en côte lis / 4 fois 30" en côte lis / 3 fois 1' en côte lis / 4 fois 30" en côte lis / 3 fois 1' en côte lis / 4 fois 30" en côte lis / 3 fois 1' en côte lis / 4 fois 30" en côte lis / 3 fois 1' en côte lis / 4 fois 30" en côte lis / 3 fois 1' en côte lis / 4 fois 30" en côte lis / 3 fois 1' en côte lis / 4 fois 30" en côte lis / 3 fois 1' en côte lis / 4 fois 30" en côte lis / 3 fois 1' en côte lis / 4 fois 30" en côte lis / 3 fois 1' en côte lis / 4 fois 30" en côte lis / 3 fois 1' en côte lis / 4 fois 30" en côte lis / 3 fois 1' en côte lis / 4 fois 30" en côte lis / 3 fois 1' en côte lis / 4 fois 30" en côte lis / 3 fois 1' en côte lis / 4 fois 30" en côte lis / 3 fois 1' en côte lis / 4 fois 30" en côte lis / 3 fois 1' en côte lis / 4 fois 30" en côte lis / 4 fois 300 un vélo 3h00 (en endurance souple)    Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire   Footing 20' + S fois 30" lis (r = descente) + 5 fois 30" lis (r = descente) + |          | •                       | Footing 45' i2  | Footing 45' i2  | Repos   |
| S 20   | 5 28     | <b>6</b> _              | Repos   | Repos   | Footing 45' i2  |
| Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire   Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire   Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire   Renforcement Musculaire   Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire   Renforcement Musculaire  |          | - 20) <b>- 11</b>       | i5 / 4 fois 30"" en côte i5 / 3 fois<br>1' en côte i5           | i5 / 4 fois 30"" en côte i5 / 3 fois<br>1' en côte i5             | i5 / 4 fois 30"" en côte i5 / 3 fois<br>1' en côte i5           |
| Renforcement Musculaire   Renforcement Musculaire   Renforcement Musculaire   Renforcement Musculaire  |          |                         |   | -   | 3   |
| Repos  |          |                         | 9   |   | 9   |
| Cartestante   + 5 fois 1' i5   Repos   Footing 50' en terrain valloné  | 5 20     | <b>≨</b> a              | Repos   | = descente) + 5 fois 1' i5 (r =<br>descente) + 5 fois 30" i5 (r = | (r = descente) + 5 fois 1' i5<br>(r = descente) + 5 fois 30" i5 |
| Footing Nature 2h00 i2   Footing Nature 2h00 i2   Footing Nature 2h00 i2   Footing Nature 2h00 i2  |          | DÉVELOPPEMENT           | (r = descente) + 5 fois 1' i5<br>(r = descente) + 5 fois 30" i5 | Repos   | Footing 50' en terrain valloné                                  |
| 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  | 1        |                         | Repos   |   | -   |
| Renforcement Musculaire  Footing 20' + 2 séries de 8 à 10 fois 30" i5 (en côte) (r = 30" marche en côte) (R = 3') + Récup  Renforcement Musculaire  Footing 20' + 2 séries de 8 à 10 fois 30" i5 (en côte) (r = 30" marche en côte) (R = 3') + Récup  Renforcement Musculaire  Footing 20' + 2 séries de 8 à 10 fois 30" i5 (en côte) (r = 30" marche en côte) (R = 3') + Récup  Renforcement Musculaire  Footing 20' + 2 séries de 8 à 10 fois 30" i5 (en côte) (r = 30" marche en côte) (R = 3') + Récup   |          |                         | Footing Nature 2h00 i2  | Footing Nature 2h00 i2  | Footing Nature 2h00 i2  |
| 10 fois 30" i5 (en côte) (r = 30" marche en côte) (R = 3') + Récup   |          |                         | •   | •   | 9   |
| (S - 18) Repos Repos Repos   | S 30     | 5 3 0 ( ) DÉVELOPPEMENT | 10 fois 30" i5 (en côte) (r = 30"                               | 10 fois 30" i5 (en côte) (r = 30"                                 | 10 fois 30" i5 (en côte) (r = 30"                               |
|  | (S - 18) |                         | Repos   | Repos   | Repos   |
| Footing 20' + 2' i4 / 4' i4 / 8' i4 / Footing 20' + 2' i4 / 4' i4 / 8' i4 / Footing 20' + 2' i4 / 4' i4 / 8' i4 / 10' i4 (r = 1' / 2' / 3') + Récup 10' i4 (r = 1' / 2' / 3') + Récup  |          |                         | Footing 20' + 2' i4 / 4' i4 / 8' i4 /                           | Footing 20' + 2' i4 / 4' i4 / 8' i4 /                             | Footing 20' + 2' i4 / 4' i4 / 8' i4 /                           |
| Footing Nature 2h00 i2 Footing Nature 2h00 à 2h30 i2 Footing Nature 2h30 i2  | (5 /5)   |                         | 10' i4 (r = 1' / 2' / 3') + Récup                               | 10' i4 (r = 1' / 2' / 3') + Récup                                 | 10' i4 (r = 1' / 2' / 3') + Récup                               |

D+ autour de 1000m

|  | Oasics<br>SAINTÉ 7 |               |   |                    |  |
|--|--------------------|---------------|---|--------------------|--|
|  | LY0                | N             | ↓↓↓↓<br>DÉBUTANT  | IN                 |  |
|  |                    |               | Footing 20' + 2 fois (8' i4 (r = 2') /<br>4' i4) (R = 3') + Récup               | Foot<br>Renf       |  |
|  | S 31               | <b>%</b>      | Repos   | Footing<br>(en côt |  |
|  | (S - 17)           | DÉVELOPPEMENT | Footing 20' + 10 à 12 fois 45" i5<br>(en côte) (r = descente rapide)<br>+ Récup |                    |  |
|  |                    |               | Repos   | Footing<br>4'      |  |
|  |                    |               | Footing Nature 2h00 à 2h30 i2   | Footing            |  |
|  |                    |               | Footing 45' i2  |                    |  |
|  |                    | <u> </u>      | Repos   |                    |  |
|  | S 32               |               | Footing 20' + 15 fois (15" i5 / 45"<br>i2) + Récup                              |                    |  |
|  | (S - 16)           |               |   | Footing            |  |

| S  | - | 33  |  |
|----|---|-----|--|
| (S | - | 15) |  |

**S 34** 

(S - 14)

| $\bigcirc$ |
|------------|
| SPÉCIFIQUE |

ASSIMILATION

| $\triangle$ |
|-------------|

| (marche dans les côtes<br>autour de 500m à 100 |
|--|
| Footing 20' + Séance<br>Renforcement Muscu     |
|  |

| $\odot$    | Footing 20' + 4 à 6 fois 1'30<br>(en côte) (r = descente rapid<br>+ Récup |
|------------|---|
| SPÉCIFIQUE | Repos   |

| ↓↓↓↓<br>DÉBUTANT  | <sup>∔∔∔</sup><br>Intermédiaire   | <sup>∤∤∤</sup><br>EXPERT  |
|---|---|---|
| Footing 20' + 2 fois (8' i4 (r = 2') /<br>4' i4) (R = 3') + Récup   | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire  | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire  |
| Repos   | Footing 20' + 10 à 12 fois 45" i5<br>(en côte) (r = descente rapide)<br>+ Récup                                   | Foting 50' en terrain valloné   |
| Footing 20' + 10 à 12 fois 45" i5<br>(en côte) (r = descente rapide)<br>+ Récup                                   | Repos   | Footing 20' + 10 à 12 fois 45" i5<br>(en côte) (r = descente rapide)<br>+ Récup                                   |
| Repos   | Footing 20' + 2 fois (8' i4 (r = 2') /<br>4' i4) (R = 3') + Récup   | Footing 20' + 2 fois (8' i4 (r = 2') /<br>4' i4) (R = 3') + Récup   |
| Footing Nature 2h00 à 2h30 i2   | Footing Nature 2h00 à 2h30 i2   | Footing Nature 2h00 à 2h30 i2   |
| Footing 45' i2  | Repos   | Footing 30' + 10 lignes droites<br>pelouse  |
| Repos   | Footing 45' i2  | Repos   |
| Footing 20' + 15 fois (15" i5 / 45"<br>i2) + Récup  | Repos   | Footing 45' i2  |
| Repos   | Footing 20' + 15 fois (15" i5 / 45"<br>i2) + Récup  | Footing 20' + 15 fois (15" i5 /<br>45" i2) + Récup  |
| Footing 1h30 ou Vélo 3h00<br>(en endurance souple)  | Footing 1h30 ou Vélo 3h00<br>(en endurance souple)  | Footing 1h30 ou Vélo 3h00<br>(en endurance souple)  |
| Footing 20' + 7' i4 en côte<br>+ 5' i4 en côte + 3' i4 en côte<br>+ 1' i5 en côte<br>(r = descente en trottinant) | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire  | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire  |
| Repos   | Footing 20' + 8 fois 1' i5 en côte (r<br>= descente rapide) + Récup   | Footing 20' + 10' i3 + Récup 20'  |
| Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire  | Repos   | Footing 20' + 8 fois 1' i5 en côte<br>(r = descente rapide) + Récup   |
| Repos   | Footing 20' + 7' i4 en côte<br>+ 5' i4 en côte + 3' i4 en côte<br>+ 1' i5 en côte<br>(r = descente en trottinant) | Footing 20' + 7' i4 en côte<br>+ 5' i4 en côte + 3' i4 en côte<br>+ 1' i5 en côte<br>(r = descente en trottinant) |
| Rando Course 2h30 à 3h00<br>(marche dans les côtes) - D+<br>autour de 500m à 1000m                                | Rando Course 2h30 à 3h00<br>(marche dans les côtes) - D+<br>autour de 500m à 1000m                                | Rando Course 2h30 à 3h00<br>(marche dans les côtes) - D+<br>autour de 500m à 1000m                                |
| Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire  | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire  | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire  |
| Repos   | Footing 20' + 4 à 6 fois 1'30 i5<br>(en côte) (r = descente rapide)<br>+ Récup                                    | Footing 20' + 4 à 6 fois 1'30 i5<br>(en côte) (r = descente rapide)<br>+ Récup                                    |
| Footing 20' + 4 à 6 fois 1'30 i5<br>(en côte) (r = descente rapide)   | Repos   | Footing 1h00 terrain valloné  |

Footing 20' + 4 fois 6' i4 (en côte) Footing 20' + 4 fois 6' i4 (en côte)

D+ autour de 1000m

(r = descente) + Récup (r = descente) + Récup (r = descente en trottinant) (r = descente en trottinant) Rando Course 4h00 à 5h00 Rando Course 4h00 à 5h00 Rando Course 4h00 à 5h00 (marche dans les côtes) -(marche dans les côtes) -(marche dans les côtes) -

D+ autour de 1000m

Footing Nature 2h00 i2

| <i><b>Oasics</b></i> | _ |
|----------------------|---|
| SAINT                | E |
| LYON                 |   |
|                      |   |

### **78 KM**

| LYON                 |                                  | 7 0 12111  |  |  |  |
|----------------------|----------------------------------|--|--|--|--|
|                      |                                  | ↓↓↓<br>DÉBUTANT  | ↓↓↓↓<br>Intermédiaire  | <sup>∤</sup> ∤∤<br>EXPERT  |  |
|                      |                                  | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire                   | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire                             | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire                             |  |
| S 35                 |                                  | Repos  | Footing 20' + 8 à 10 fois 40" i5<br>(en côte) (r = descente rapide)<br>+ Récup | Footing 20' + 8 à 10 fois 40" i5<br>(en côte) (r = descente rapide)<br>+ Récup |  |
| (S - 13)             | SPÉCIFIQUE                       | Footing 20' + 4 fois 1500m (plat)<br>i4 (r = 3') + Récup             | Repos  | Footing 20' + 3 fois 8' i3 (r = 3')<br>+ Récup                                 |  |
|                      |                                  | Repos  | Footing 20' + 4 fois 1500m (plat)<br>i4 (r = 3') + Récup                       | Footing 20' + 4 fois 1500m (plat)<br>i4 (r = 3') + Récup                       |  |
|                      |                                  | Footing Nature 1h15 à 1h30 i2  | Footing Nature 1h15 à 1h30 i2  | Footing Nature 1h15 à 1h30 i2  |  |
|                      |                                  | Vélo 1h30 endurance  | Footing 30' + 10 lignes droites<br>pelouse                                     | Footing 40' + 10 lignes droites<br>pelouse                                     |  |
| 6 36                 |                                  | Repos  | Repos  | Repos  |  |
| S 36                 |                                  | Footing 20' + 2 séries de 4 fois<br>(1' i5 / 1' i2) (R = 3') + Récup | Vélo 1h30 endurance  | Vélo 1h30 endurance  |  |
| (S - 12)             | PRÉ-COMPETITION /<br>PREPARATION | Repos  | Footing 20' + 2 séries de 4 fois (1'<br>i5 / 1' i2) (R = 3') + Récup           | Footing 20' + 2 séries de 4 fois (1'<br>i5 / 1' i2) (R = 3') + Récup           |  |
|                      |                                  | TRAIL DE PRÉPARATION<br>30 À 50 KMS MAX                              | TRAIL DE PRÉPARATION<br>30 À 50 KMS MAX  | TRAIL DE PRÉPARATION<br>30 À 50 KMS MAX  |  |
|                      |                                  | Vélo 1h30 endurance  | Vélo 1h30 endurance  | Vélo 1h30 endurance  |  |
|                      |                                  | Repos  | Repos  | Repos  |  |
| S 37                 |                                  | Footing 45'  | Footing 30' i1 / i2  | Footing 30' i1 / i2  |  |
| (S - 11)             | ASSIMILATION                     | Repos  | Vélo 1h30 endurance  | Vélo 2h00 endurance  |  |
|                      |                                  | Footing 20' + 15 fois (15" i5 /<br>45" i2) + Récup                   | Footing 20' + 15 fois (15" i5 /<br>45" i2) + Récup                             | Footing 20' + 15 fois (15" i5 /<br>45" i2) + Récup                             |  |
|                      |                                  | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire                   | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire                             | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire                             |  |
|                      | _                                | Repos  | Footing 20' + 8 fois 1' i5 (en côte)<br>(r = descente rapide) + Récup          | Footing 20' + 8 fois 1' i5 (en côte)<br>(r = descente rapide) + Récup          |  |
| <b>S 38</b> (S - 10) |                                  | Footing 20' + 2 fois 8' à 12'<br>(en côte) i4 (r = descente) + Récup | Repos  | Footing 1h00 en terrain valloné  |  |
| (3 - 10)             | SPÉCIFIQUE                       | Repos  | Footing 20' + 2 fois 8' à 12' (en<br>côte) i4 (r = descente) + Récup           | Footing 20' + 2 fois 8' à 12' (en<br>côte) i4 (r = descente) + Récup           |  |
|                      |                                  | Rando Course 3h00 (marche<br>dans les côtes) - D+ autour de<br>1000m | Rando Course 3h30 (marche dans<br>les côtes) - D+ autour de 1000m              | Rando Course 4h00 (marche<br>dans les côtes) - D+ autour de<br>1000m           |  |
|                      |                                  | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire                   | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire                             | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire                             |  |
| S 39                 | $\triangle$                      | Repos  | Footing 20' + 10 fois 45" i5<br>(en côte) (r = descente rapide)<br>+ Récup     | Footing 20' + 10 fois 45" i5<br>(en côte) (r = descente rapide)<br>+ Récup     |  |
| (S - 9)              | SPÉCIFIQUE                       | Footing 20' + 3 fois 6' à 8" (en<br>côte) i4 (r = descente) + Récup  | Repos  | Footing 20' + 2 fois 12' i3 (r = 4')<br>+ Récup                                |  |
|                      |                                  | Repos  | Footing 20' + 3 fois 6' à 8"<br>(en côte) i4 (r = descente) + Récup            | Footing 20' + 3 fois 6' à 8"<br>(en côte) i4 (r = descente) + Récup            |  |
|                      |                                  |  |  | - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1  |  |

Footing Nature 2h00 i2

Footing Nature 2h00 i2

(r = 5') sur terrain valloné

| SAIN<br>LYO | NTÉ      |
|-------------|----------|
| LTU         | <b>N</b> |
|             |          |

### **78 KM**

|                        |              | 70 KIVI  |   |   |
|------------------------|--------------|--|---|---|
| LY0                    | N            | ↓↓↓<br>DÉBUTANT  | ↓↓↓<br>Intermédiaire  | <sup>∤</sup> ∳∳<br><b>EXPERT</b>  |
|                        |              | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire   | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire  | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire  |
|                        |              | Repos  | Repos   | Repos   |
| <b>S 40</b> (S - 8)    | SPÉCIFIQUE   | Footing 20' + 2 fois (1' i5 en côte<br>/ 2' i4 en côte / 4' i4 en côte) +<br>Récup (r = descente)<br>(R = descente + 1')   | Footing 20' + 2 fois (1' i5 en côte<br>/ 2' i4 en côte / 4' i4 en côte) +<br>Récup (r = descente)<br>(R = descente + 1')  | Footing 20' + 2 fois (1' i5 en côte<br>/ 2' i4 en côte / 4' i4 en côte) +<br>Récup (r = descente)<br>(R = descente + 1')  |
|                        |              | Repos  | Footing 20' + 6 fois 30" i5 (r = 30")<br>plat / 6 fois 30" i5 (r = 30") côte /<br>6 fois 30" i5 (r = 30") plat + Récup  | Footing 20' + 6 fois 30" i5 (r = 30")<br>plat / 6 fois 30" i5 (r = 30") côte /<br>6 fois 30" i5 (r = 30") plat + Récup  |
|                        |              | Rando Course 4h30 (marche dans<br>les côtes) - D+ autour de 1000m  | Rando Course 5h00 (marche<br>dans les côtes) - D+ autour de<br>1000m  | Rando Course 5h30 (marche dans<br>les côtes) - D+ autour de 1000m   |
|                        | _            | Repos  | Footing 30' + 10 lignes droites<br>pelouse  | Footing 30' + 10 lignes droites<br>pelouse  |
| <b>S 41</b> (S - 7)    | ASSIMILATION | 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<br>15" i5 (r = 15") (R = 3') + Récup  | Footing 20' + 3 séries de 6 fois<br>15" i5 (r = 15") (R = 3') + Récup   | Footing 20' + 3 séries de 6 fois<br>15" i5 (r = 15") (R = 3') + Récup   |
| <b>S 42</b><br>(S - 6) | SPÉCIFIQUE   | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire   | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire  | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire  |
|                        |              | Repos  | Repos   | Footing 20' + 8 fois 30" i5<br>(en côte) (r = descente rapide) /<br>6 fois 1' i5 (en côte) (r = desente<br>rapide) + Récup  |
|                        |              | Footing 20' + 8 fois 30" i5<br>(en côte) (r = descente rapide) /<br>6 fois 1' i5 (en côte) (r = desente<br>rapide) + Récup | Footing 20' + 4 fois 5' i4 (en côte)<br>(r = descente rapide) + Récup   | Footing 20' + 3 fois 10' i3 (terrain<br>valloné) (r = 4') + Récup   |
|                        |              | Repos  | Footing 20' + 8 fois 30" i5 (en<br>côte) (r = descente rapide) / 6 fois<br>1' i5 (en côte) (r = desente rapide)<br>+ Récup  | Footing 20' + 4 fois 5' i4 (en côte)<br>(r = descente rapide) + Récup   |
|                        |              | Footing 2h00 sur terrain valloné<br>i2 dont 2 fois 15' i3 (r = 5')   | Footing 2h30 sur terrain valloné<br>i2 dont 2 fois 20' i3 (r = 5')  | Footing 3h00 sur terrain valloné<br>i2 dont 2 fois 20' i3 (r = 5')  |
| <b>S 43</b><br>(S - 5) | SPÉCIFIQUE   | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire   | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire  | Footing 20' + Séance de<br>Renforcement Musculaire  |
|                        |              | Repos  | Repos   | Footing 20' + 6 fois 20"" i5 (en<br>côte) (r = descente rapide) / 5<br>fois 30"" i5 (en côte) (r = desente<br>rapide) / 4 fois 1' i5 (en côte)<br>(r = descente rapide) + Récup |
|                        |              | Footing 20' + 5 fois 4' i4 (en côte)<br>(r = descente rapide) + Récup  | "Footing 20' + 6 fois 20"" i5<br>(en côte) (r = descente rapide) /<br>5 fois 30"" i5 (en côte) (r = desente<br>rapide) / 4 fois 1' i5 (en côte)<br>(r = descente rapide) + Récup" | Footing 20' + 2 fois 15' i3 (r = 4')<br>+ Récup   |
|                        |              | Repos  | Footing 20' + 5 fois 4' i4 (en côte)<br>(r = descente rapide) + Récup   | Footing 20' + 5 fois 4' i4 (en côte)<br>(r = descente rapide) + Récup   |
|                        |              | Footing 2h30 sur terrain valloné<br>i2 dont 2 fois 20' i3 (r = 5')   | Footing 3h00 sur terrain valloné<br>i2 dont 3 fois 15' i3 (r = 5')  | Footing 3h30 dont 2 fois 30' i3<br>(r = 5') sur terrain valloné   |

i2 dont 3 fois 15' i3 (r = 5')

i2 dont 2 fois 20' i3 (r = 5')

# *∂asics* SAINTÉ LYON

#### 78 KM 111 444 **DÉBUTANT** INTERMÉDIAIRE **EXPERT** Footing 20' + Séance de Footing 20' + Séance de Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire Renforcement Musculaire Renforcement Musculaire Footing 20' + 12 à 15 fois 30" Footing 1h20 i2 (i3 en côte Repos en côte (r = descente) + Récup autorisé) en terrain valloné S 44 Footing 20' + 2 fois 12' i4 en côte Footing 20' + 12 à 15 fois 30" Repos (r = descente) + Récup en côte (r = descente) + Récup (S - 4)Footing 20' + 2 fois 12' i4 en côte Footing 20' + 2 fois 15' i4 en côte Repos (r = descente) + Récup (r = descente) + Récup Rando Course 3h00 à 4h00 Rando Course 4h00 à 5h00 Rando Course 5h00 à 6h00 (D+ autour des 1000m) (D+ autour des 1000m) (D+ autour des 1000m) (bien rester autour de i2 / maxi i3 (bien rester autour de i2 / maxi i3 (bien rester autour de i2 / maxi i3 en côte) en côte) en côte) Footing 20' + Séance de Footing 20' + Séance de Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire Renforcement Musculaire Renforcement Musculaire Footing $20' + 2 \times 8'$ i3 (r = 3') Repos Repos + récup 10' S 45 Footing 20' + 8 à 10 fois 45" en Footing 20' + 8 à 10 fois 45" en Footing 20' + 8 à 10 fois 45" en côte (r = descente) + Récup côte (r = descente) + Récup côte (r = descente) + Récup (S - 3)Footing 20' + 2 fois (3 fois 3' i4 Footing 20' + 2 fois (3 fois 3' i4 Repos (r = 2') + 6 fois 30"" i5 (r = 30"")) (r = 2') + 6 fois 30"" i5 (r = 30"")) (R = 3') + Récup sur terrain valloné (R = 3') + Récup sur terrain valloné Footing (Terrain plat) 1h00 Footing (Terrain plat) 1h00 Footing (Terrain plat) 1h00 à 1h20 i2 à 1h20 i2 à 1h20 i2 Footing 20' + Séance de Footing 20' + Séance de Footing 20' + Séance de Renforcement Musculaire Renforcement Musculaire Renforcement Musculaire Footing $20' + 3 \times 5'$ i3 (r = 2') Repos Repos + Récup 10' Footing 20' + 3 fois 2' i4 (r = 1') + 4 fois 1' i5 (r = 1') + 5 fois 30"" Footing 20' + 10 à 12 fois Footing 20' + 10 à 12 fois 1' **S 46** (r = 30"") + Récup 1' en côte (r = descente) + Récup en côte (r = descente) + Récup sur terrain valloné (S - 2)Footing 20' + 3 fois 2' i4 (r = 1') Footing 20' + 3 fois 2' i4 (r = 1') + 4 fois 1' i5 (r = 1') + 5 fois 30"" + 4 fois 1' i5 (r = 1') + 5 fois 30"" Repos (r = 30"") + Récup sur terrain (r = 30"") + Récup sur terrain valloné valloné Footing en Nature 1h30 Footing en Nature 1h30 Footing en Nature 1h30 sur terrain accidenté sur terrain accidenté sur terrain accidenté (Eviter D+/D- trop cassant) (Eviter D+/D- trop cassant) (Eviter D+/D- trop cassant) Footing 30' + 6 lignes droites Footing 30' + 6 lignes droites Repos pelouse pelouse Footing 45' ou Vélo 1h30 Footing 45' ou Vélo 1h30 Footing 45' ou Vélo 1h30 **S 47** Repos Repos Repos (S - 1)Footing 20' + 3 fois (30" / 45" / 1') Footing 20' + 3 fois (30" / 45" / 1') Footing 20' + 3 fois (30" / 45" / 1') PRÉ-COMPETITION (r = 30" / 1') (R = 3') (r = 30" / 1') (R = 3') (r = 30" / 1') (R = 3') **ASICS SAINTELYON** ASICS SAINTELYON **ASICS SAINTELYON**