






# asics SAINTÉ LYON

POUR AMATEURS ÉCLAIRÉS

## 46 KM

		DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	EXPERT
<b>S 26</b> (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' 14 (r = 3') + Récup	Repos	Footing 50' en terrain vallonné
		Repos	Footing 20' + 5 fois 5' 14 (r = 3') + Récup	Footing 20' + 5 fois 5' 14 (r = 3') + Récup
		Footing Nature 2h00 i2	Footing Nature 2h00 i2	Footing Nature 2h00 i2
<b>S 27</b> (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 vallonné
		Repos	Footing 20' + 4 fois 6' 14 (r = 3') + Récup	Footing 20' + 4 fois 6' 14 (r = 3') + Récup
		Footing Nature 2h15 i2	Footing Nature 2h15 i2	Footing Nature 2h15 i2
<b>S 28</b> (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)
<b>S 29</b> (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 vallonné
		Repos	Footing 20' + 3 fois 8' 14 (r = 3') + Récup	Footing 20' + 3 fois 8' 14 (r = 3') + Récup
		Footing Nature 2h00 i2	Footing Nature 2h00 i2	Footing Nature 2h00 i2
<b>S 30</b> (S - 18)	 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

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

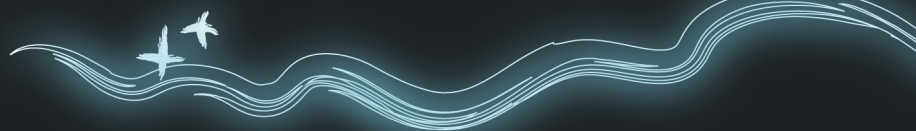
PROGRAMME JUILLET

SAINTÉLYON

SAINTEXPRESS

SAINTÉSPRINT

SAINTÉTIQ








		46 KM		
		DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	EXPERT
<b>S 31</b> (S - 17)  DÉVELOPPEMENT		Footing 40' + renforcement musculaire	Footing 30' + renforcement musculaire	Footing 30' + renforcement musculaire
		Repos	Footing 20' + 8 fois 45" en côte (r = descente 30" à 40")	Footing 1h00 en terrain vallonné
		Footing 30' + 10' i3 / 6' i4 / 4' i4 / 2' i5 (r = 2') + Récup 10'	Repos	Footing 20' + 10 fois 45" en côte (r = descente 30" à 40")
		Repos	Footing 30' + 10' i3 / 8' i4 / 6' i4 / 2' i5 (r = 2') + Récup 10'	Footing 30' + 12' i3 / 8' i4 / 6' i4 / 2' i5 (r = 2') + Récup 10'
		Footing Long 2h00	Footing Long 2h30	Footing Long 2h30
<b>S 32</b> (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
<b>S 33</b> (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)
<b>S 34</b> (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

# asics SAINTÉ LYON

POUR AMATEURS ÉCLAIRÉS

## 46 KM

		DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	EXPERT
<b>S 35</b> (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
<b>S 36</b> (S - 12)	 PRÉ-COMPÉTITION / PRÉPARATION	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
<b>S 37</b> (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
<b>S 38</b> (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
<b>S 39</b> (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

PROGRAMME SEPT.

SAINTÉLYON

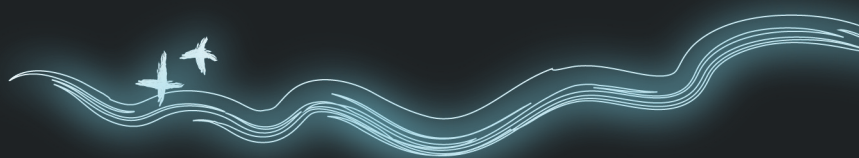
SAINTEXPRESS

SAINTÉSPRINT



SAINTÉTIQ

## 46 KM

		DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	EXPERT
<b>S 40</b> (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 (1'15 en côte / 2'14 en côte / 4'14 en côte) + Récup (r = descente) (R = descente + 1')	Footing 20' + 2 fois (1'15 en côte / 2'14 en côte) + Récup (r = descente) (R = descente + 1')	Footing 20' + 2 fois (1'15 en côte / 2'14 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 41</b> (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
<b>S 42</b> (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 1'15 (en côte) (r = descente rapide) + Récup
		Footing 20' + 8 fois 30" i5 (en côte) (r = descente rapide) / 6 fois 1'15 (en côte) (r = descente rapide) + Récup	Footing 20' + 4 fois 5'14 (en côte) (r = descente rapide) + Récup	Footing 20' + 3 fois 10'13 (terrain vallonné) (r = 4') + Récup
		Repos	Footing 20' + 8 fois 30" i5 (en côte) (r = descente rapide) / 6 fois 1'15 (en côte) (r = descente rapide) + Récup	Footing 20' + 4 fois 5'14 (en côte) (r = descente rapide) + Récup
		Footing 2h00 sur terrain vallonné i2 dont 2 fois 15'13 (r = 5')	Footing 2h30 sur terrain vallonné i2 dont 2 fois 20'13 (r = 5')	Footing 3h00 sur terrain vallonné i2 dont 2 fois 20'13 (r = 5')
<b>S 43</b> (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 1'15 (en côte) (r = descente rapide) + Récup
		Footing 20' + 5 fois 4'14 (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 1'15 (en côte) (r = descente rapide) + Récup	Footing 20' + 2 fois 15'13 (r = 4') + Récup
		Repos	Footing 20' + 5 fois 4'14 (en côte) (r = descente rapide) + Récup	Footing 20' + 5 fois 4'14 (en côte) (r = descente rapide) + Récup
		Footing 2h30 sur terrain vallonné i2 dont 2 fois 20'13 (r = 5')	Footing 3h00 sur terrain vallonné i2 dont 3 fois 15'13 (r = 5')	Footing 3h30 dont 2 fois 30'13 (r = 5') sur terrain vallonné



## 46 KM

		DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	EXPERT
<b>S 44</b> (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)
<b>S 45</b> (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
<b>S 46</b> (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)
<b>S 47</b> (S - 1)	 PRÉ-COMPETITION	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	