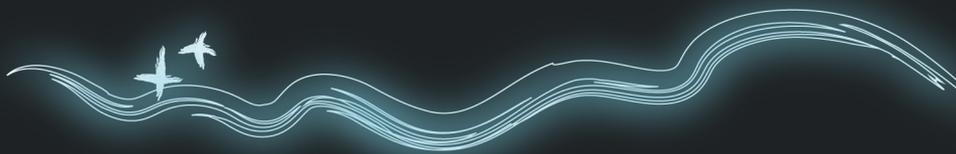


## 156 KM

		INTERMÉDIAIRE	EXPERT
<b>S 28</b> [S - 21]	 DÉVELOPPEMENT	Footing i2 50' à 1h00	Footing i2 50' à 1h00
		Repos	Footing 30' + Renforcement Musculaire + Récup 10'
		Footing 20' + 6 fois (600m i5 / 300m i5) (r = 100m) (R = 2')	Footing 20' + 3 fois (800m i5 / 400m i5) (r = 100m) (R = 2')
		Repos	Footing Vallonné 2h00
		Footing 20' + 5 fois 5' i4 (r = 3') + Récup	Footing 20' + 4 fois 6' i4 (r = 3') + Récup
		Footing Route 2h00	Footing Route 2h00
<b>S 29</b> [S - 20]	 ASSIMILATION	Repos	Repos
		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')
		Repos	Footing 20' + 5 fois 5' i4 (r = 3') + Récup
		Footing i2 50' à 1h00	Repos
		Trail Préparation ou Sortie 2h00 dont 30' i4	Trail Préparation ou Sortie 2h00 dont 30' i4
		Repos	Repos
<b>S 30</b> [S - 19]	 DÉVELOPPEMENT	Footing i2 50' à 1h00	Footing i2 50' à 1h00
		Footing 20' + Renforcement Musculaire + Récup 10'	Footing 20' + Renforcement Musculaire + Récup 10'
		Repos	Footing 20' + 8 fois 45" en côte (r = descente 30" à 40")
		Footing 30' + 10' i3 / 8' i4 / 6' i4 / 2' i5 (r = 2') + Récup 10'	Footing (i1) 50'
		Repos	Footing 30' + 10' i3 / 8' i4 / 6' i4 / 2' i5 (r = 2') + Récup 10'
		Rando Course 3h00	Rando Course 4h00
<b>S 31</b> [S - 18]	 DÉVELOPPEMENT	Footing i2 50' à 1h00	Footing i2 50' à 1h00
		Footing 20' + 10 fois 1' i4 en côte (r = descente + 1' chaise en bas) + récup	Footing 30' + Renforcement Musculaire + Récup 10'
		Repos	Footing 20' + 10 fois 1' i4 en côte (r = descente + 1' chaise en bas) + récup
		Footing 30' + 3 fois 8' i4 en côte (r = descente) + Récup	Footing (i1) 50'
		Repos	Footing 30' + 3 fois 8' i4 en côte (r = descente) + Récup
		Rando Course 4h00	Rando Course 5h00

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



		156 KM	
		INTERMÉDIAIRE	EXPERT
<b>S 32</b> [S - 17]	DÉVELOPPEMENT	Footing i2 50' à 1h00	Footing i2 50' à 1h00
		Footing 30' + Renforcement Musculaire + Récup 10'	Footing 40' + Renforcement Musculaire + Récup 10'
		Repos	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	Footing 20' + séance en côte : 3' i4 / 6' i4 / 9' i4 / 12' i3 / 3' i5 (r = descente) + récup
		Repos	Footing (11) 50'
		Rando Course 5h00	Rando Course 6h00
<b>S 33</b> [S - 16]	ASSIMILATION	Footing i2 50' à 1h00	Footing i2 50' à 1h00
		Repos	Footing 20' + 10 fois 1' i4 en côte (r = descente + 1' chaise en bas) + récup
		Footing 20' + 10 fois 1' i4 en côte (r = descente + 1' chaise en bas) + récup	Footing i2 50' à 1h00
		Repos	Repos
		Footing i2 50' à 1h00	Footing i2 50' à 1h00
		Trail Préparation ou Sortie 2h00 dont 30' i4	Trail Préparation ou Sortie 2h00 dont 30' i4
<b>S 34</b> [S - 15]	DÉVELOPPEMENT	Footing i2 50' à 1h00	Footing i2 50' à 1h00
		Footing 20' + 6 fois 1000m (plat) i4 (r = 3') + Récup	Footing 20' + 4 fois 2000m (plat) i4 (r = 3') + Récup
		Repos	Footing i2 50' à 1h00
		Footing 20' + 5 fois 5' (en côte) i4 (r = descente) + Récup	Footing 20' + 12 fois 40" i5 (en côte) (r = descente rapide) + Récup
		Repos	Footing 20' + 5 fois 5' (en côte) i4 (r = descente) + Récup
		Rando Course 4h00	Rando Course 5h00
<b>S 35</b> [S - 14]	DÉVELOPPEMENT	Footing (Zone 2) 50' à 1h00	Footing i2 50' à 1h00
		Footing 20' + Renforcement Musculaire + Récup 10'	Footing 20' + Renforcement Musculaire + Récup 10'
		Repos	Footing 20' + 6 fois 1500m (plat) i4 (r = 3') + Récup
		Footing 20' + 6 fois 1500m (plat) i4 (r = 3') + Récup	Footing i2 50' à 1h00
		Repos	Footing 20' + 4 fois 6" (en côte) i4 (r = descente) + Récup
		Footing i2 1h45	Sortie Vélo 3h00

# 156 KM

		INTERMÉDIAIRE	EXPERT
<b>S 36</b> [S - 13]	 DÉVELOPPEMENT	Footing i2 50' à 1h00	Footing i2 50' à 1h00
		Repos	Footing 30' + Renforcement Musculaire + Récup 10'
		Footing 20' + 3 fois 10' i3 (r = 4') + Récup	Footing 20' + 2 fois 15' i3 (r = 4') + Récup
		Repos	Footing 20' + 3 séries de 6 fois (1' i5 / 1' i2) (R = 3') + Récup
		Rando Course 3h00	Rando Course 4h00
		Rando Course 5h00	Rando Course 6h00
<b>S 37</b> [S - 12]	 ASSIMILATION	Footing i2 50' à 1h00	Footing i2 50' à 1h00
		Repos	Repos
		Footing 20' + 20 fois (15- i5 / 45- i2) + Récup	Footing 20' + 20 fois (15- i5 / 45- i2) + Récup
		Footing i2 50' à 1h00	Vélo 1h30 endurance
		Footing i2 50' à 1h00	Footing i2 50' à 1h00
		Repos	Repos
<b>S 38</b> [S - 11]	 DÉVELOPPEMENT	Footing i2 50' à 1h00	Footing 20' + Renforcement Footing i2 50' à 1h00 + Récup 10'
		Repos	Footing 20' + Renforcement Musculaire + Récup 10'
		Footing 20' + Renforcement Musculaire + Récup 10'	Footing 20' + 8 fois 1'30 i5 (en côte) (r = descente rapide) + Récup
		Repos	Footing 20' + 3 fois (1' i5 en côte / 2' i4 en côte / 4' i4 en côte) + Récup (r = descente) (R = descente + 1')
		Footing 20' + 3 fois 8' (en côte) i4 (r = descente) + Récup	Footing 20' + 3 fois 10' (en côte) i4 (r = descente) + Récup
		Rando Course 5h00	Rando Course 6h00
<b>S 39</b> [S - 10]	 DÉVELOPPEMENT	Footing i2 50' à 1h00	Footing i2 50' à 1h00
		Footing 30' + Renforcement Musculaire + Récup 10'	Footing 30' + Renforcement Musculaire + Récup 10'
		Repos	Repos
		Footing 20' + 4 fois 10' i3 (r = 4') + Récup	Footing 2h00 en terrain vallonné
		Repos	Footing 20' + 4 fois 12' i3 (r = 4') + Récup
		Footing 2h00 en terrain vallonné	Vélo 3h00

## 156 KM

		INTERMÉDIAIRE	EXPERT
<b>S 40</b> [S - 9]	 DÉVELOPPEMENT	Footing i2 50' à 1h00	Footing i2 50' à 1h00
		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	Footing 30' + Renforcement Musculaire + Récup 10'
		Repos	Footing 20' + 3 fois [1' i5 en côte / 2' i4 en côte / 4' i4 en côte] + Récup [r = descente] [R = descente + 1']
		Rando Course 3h00	Rando Course 5h00
		Rando Course 5h00	Rando Course 6h00
<b>S 41</b> [S - 8]	 SPÉCIFIQUE	Footing i2 50' à 1h00	Footing i2 50' à 1h00
		Repos	Repos
		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 i2 50' à 1h00	Footing i2 50' à 1h00
		Repos	Repos
		Footing 2h00 dont 2 fois 30' i3 (r = 5') sur terrain vallonné	Footing 3h30 dont 2 fois 30' i3 (r = 5') sur terrain vallonné
<b>S 42</b> [S - 7]	 DÉVELOPPEMENT	Footing i2 50' à 1h00	Footing i2 50' à 1h00
		Repos	Vélo 2h00 endurance
		Footing 30' + 5 fois 2000m i4 (r = 3') + Récup 10'	Footing 20' + 2 fois [1' i5 en côte / 2' i4 en côte / 4' i4 en côte] + Récup [r = descente] [R = descente + 1']
		Repos	Rando Course 4h00
		Footing 20' + 2 fois [1' i5 en côte / 2' i4 en côte / 4' i4 en côte] + Récup [r = descente] [R = descente + 1']	Footing 30' + 4 fois 3000m i4 (r = 3') + Récup 10'
		Rando Course 5h00	Rando Course 6h00
<b>S 43</b> [S - 6]	 DÉVELOPPEMENT	Footing i2 50' à 1h00	Footing i2 50' à 1h00
		Footing 20' + Renforcement Musculaire + Récup 10'	Footing 20' + Renforcement Musculaire + Récup 10'
		Repos	Footing Vallonné 2h00
		Footing 20' + Test Chrono sur 10 kms + Récup	Footing 20' + Test Chrono sur 10 kms + Récup
		Repos	Footing Vallonné 2h00
		Footing Vallonné 2h00	Sortie Velo 3h00

POUR AMATEURS ÉCLAIRÉS

		INTERMÉDIAIRE	EXPERT
<b>S 44</b> [S - 5]	 DÉVELOPPEMENT	Footing i2 50' à 1h00	Footing i2 50' à 1h00
		Footing 30' + 8 fois 40" en côte i5 (r = 30" en descente) + Récup 10'	Footing 30' + Renforcement Musculaire + Récup 10'
		Repos	Footing 30' + 8 fois 40" en côte i5 (r = 30" en descente) + Récup 10'
		Footing 30' + 2 fois 12' i3-i4 (r = 3') / 2 fois 5' i4 (r = 2') + Récup 15'	Footing i1 1h00
		Repos	Footing 30' + 2 fois 12' i3-i4 (r = 3') / 2 fois 5' i4 (r = 2') + Récup 15'
		Rando Course 5h00	Rando Course 5h00
<b>S 45</b> [S - 4]	 DÉVELOPPEMENT	Footing i2 50' à 1h00	Footing i2 50' à 1h00
		Footing 20' + 12 à 15 fois 30" en côte (r = descente) + Récup	Footing 30' + Renforcement Musculaire + Récup 10'
		Repos	Footing 20' + 12 à 15 fois 30" en côte (r = descente) + Récup
		Footing 20' + 3 fois 10' i4 en côte (r = descente) + Récup	Footing (i1) 50'
		Repos	Footing 20' + 2 fois 15' i4 en côte (r = descente) + Récup
		Rando Course 5h00	Rando Course 6h00
<b>S 46</b> [S - 3]	 ASSIMILATION	Footing i2 50' à 1h00	Footing i2 50' à 1h00
		Repos	Repos
		Footing 20' + 2 x 15' i3 (r = 3') + récup 10'	Footing (i2) 2h00
		Footing i2 50' à 1h00	Repos
		Repos	Footing 20' + 3 x 20' i3 (r = 3') + récup 10'
		Rando Course 2h00	Vélo 3h00
<b>S 47</b> [S - 2]	 ASSIMILATION	Footing i2 50' à 1h00	Footing i2 50' à 1h00
		Repos	Repos
		Footing 20' + 3 x 5' (Zone 3) (r = 2') + Récup 10'	Footing 20' + 4 x 5' i3 (r = 2') + Récup 10'
		Footing i2 50' à 1h00	Footing i2 50' à 1h00
		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 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]	 PRÉ-COMPÉTITION	Footing i2 50' à 1h00	Footing i2 50' à 1h00
		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')
		Repos	Repos
		Footing i1 30'	Footing i1 30'
		ASICS SAINTELYON	ASICS SAINTELYON

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