asics SAINTÉLYON

RUN MOTION COACH

SAINTÉLYON	SAINTEXPRESS
SAINTÉTIC	SAINTÉSPRINT

13KM

SEMAINE		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
S-20	DÉBUT PLAN	EZmin	Renforcement musculaire	EF 30min + VMA 10x30sec r30sec
S-19	SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 30min + côtes 8x20sec r1min	EF 50min
S-18	ASSIMILATION	Renforcement musculaire	EF 50min	Vélo 1h15
S-17	SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 30min + côtes 8x25sec r1'20	EF 1h00
S-16	SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 30min + seuil 4x3min r2min	Randonnée 1h30

PLAN D'ENTRAINEMENT

asics SAINTÉ LYON

RUN MOTION COACH

SAINTÉLYON	SAINTEXPRESS
SAINTÉTIC	SAINTÉSPRINT

13KM

SEMAINE		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
S-15	SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 30min + descentes 6x30sec r1'30	EF 1h00
S-14	ASSIMILATION	Renforcement musculaire	EF 1h00	Vélo 1h30
S-13	SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 30min + côtes 10x30sec r1'30	EF 1h15
S-12	SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 20min + côtes 5x2min r3min	Rando-course 1h15
S-11	SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 30min + descentes 8x45" r2'30	Rando-course 1h30

PLAN D'ENTRAINEMENT

asics SAINTÉ LYON

RUN MOTION COACH

SAINTÉLYON	SAINTEXPRESS
SAINTÉTIC	SAINTÉSPRINT

13KM

SEMAINE		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
S-10	ASSIMILATION	Renforcement musculaire	EF 1h15	Vélo 1h30
S-9	SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 30min + côtes 8x45" r1'30	EF 1h15
S-8	SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 20min + 2x4km Endurance Active r5min	EF 1h00
S-7	SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 30min + descentes 6x1min r3'	Rando-course 1h45
S-6	ASSIMILATION	Renforcement musculaire	EF 1h00	Vélo 1h30

PLAN D'ENTRAINEMENT

asics SAINTÉLYON

RUN MOTION COACH

SAINTÉLYON	SAINTEXPRESS
SAINTÉTIC	SAINTÉSPRINT

13KM

SEMAINE		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
S-5	SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 20min + 2x4km Endurance Active r5min	EF 1h15
S-4	SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 30min + côtes 10x30sec r1'	Rando-course 1h30
S-3	SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 20min + 2x5km Endurance Active r5min	Rando-course 1h15
S-2	PRÉ-COMPÉTITION	Renforcement musculaire	EF 30min + côtes 8x30sec r1'30	EF 1h00
S-1	COMPÉTITION	EF 40min	EF 20min + Lignes droites 4x15sec	asics SAINTÉLYON

PLAN D'ENTRAINEMENT