

SAINTÉLYON

SAINTEXPRESS

SAINTÉSPRINT

SAINTÉTIC

80KM

| SEMAINE |                                                                                                     | JOUR 1                  | JOUR 2                             | JOUR 3                        | JOUR 4            |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-------------------|
|         |                                                                                                     |                         |                                    |                               |                   |
| S-25    | <br>SPÉCIFIQUE    | Renforcement musculaire | EF 40min + côtes 10x25sec r1min    | Endurance active 50min        | EF 1h30           |
| S-24    | <br>SPÉCIFIQUE   | Renforcement musculaire | EF 30min + seuil 3x10min r5min     | EF 1h00 + 5 lignes droites    | Rando course 2h30 |
| S-23    | <br>SPÉCIFIQUE   | Renforcement musculaire | EF 30min + descentes 8x30sec r1'30 | EF 1h15                       | Rando course 3h00 |
| S-22    | <br>ASSIMILATION | Renforcement musculaire | EF 1h00                            | Endurance active 50min        | Vélo 2h00         |
| S-21    | <br>SPÉCIFIQUE   | Renforcement musculaire | EF 40min + côtes 10x30sec r1min    | EF 30min + seuil 4x8min r4min | EF 1h45           |

|         |                                                                                                     | SAINTÉLYON              | SAINTEXPRESS                             | SAINTÉSPRINT                            | SAINTÉTIC            |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|
|         |                                                                                                     | 80KM                    |                                          |                                         |                      |
| SEMAINE |                                                                                                     | JOUR 1                  | JOUR 2                                   | JOUR 3                                  | JOUR 4               |
| S-20    | <br>SPÉCIFIQUE     | Renforcement musculaire | EF 20min +<br>côtes 4x5min<br>r5min      | EF 1h00                                 | Rando course<br>3h00 |
| S-19    | <br>SPÉCIFIQUE   | Renforcement musculaire | EF 30min +<br>descentes<br>8x45sec r2'   | EF 1h15                                 | Rando course<br>3h30 |
| S-18    | <br>ASSIMILATION | Renforcement musculaire | EF 1h15                                  | EF 40min<br>+ VMA<br>10x45sec<br>r45sec | Vélo 2h30            |
| S-17    | <br>SPÉCIFIQUE   | Renforcement musculaire | EF 40min<br>+ côtes<br>10x40sec<br>r1'20 | EF 30min +<br>seuil 3x12min<br>r5min    | EF 2h00              |
| S-16    | <br>SPÉCIFIQUE   | Renforcement musculaire | EF 20min +<br>côtes 4x6min<br>r5min      | EF 1h00                                 | Rando course<br>3h00 |

SAINTÉLYON

SAINTEXPRESS

SAINTÉSPRINT

SAINTÉTIC

80KM

| SEMAINE |                                                                                                     | JOUR 1                  | JOUR 2                           | JOUR 3                                  | JOUR 4            |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|-------------------|
| S-15    | <br>SPÉCIFIQUE     | Renforcement musculaire | EF 30min + descentes 8x1'min r3' | EF 1h15                                 | Rando course 3h30 |
| S-14    | <br>ASSIMILATION | Renforcement musculaire | EF 1h30                          | Endurance active 50min                  | Vélo 3h00         |
| S-13    | <br>SPÉCIFIQUE   | Renforcement musculaire | EF 40min + côtes 10x50sec r1'30  | EF 20min + 2x8km Endurance Active r4min | Rando course 3h00 |
| S-12    | <br>SPÉCIFIQUE   | Renforcement musculaire | EF 20min + côtes 3x8min r6min    | EF 1h00                                 | Rando course 3h30 |
| S-11    | <br>SPÉCIFIQUE   | Renforcement musculaire | EF 30min + descentes 8x1'15 r3'  | EF 1h15                                 | Rando course 4h00 |

| SAINTÉLYON   |                                                                                                     |                         |                                 |                                          |                   |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|-------------------|
| SAINTEXPRESS |                                                                                                     |                         |                                 |                                          |                   |
| SAINTÉSPRINT |                                                                                                     |                         |                                 |                                          |                   |
| SAINTÉTIC    |                                                                                                     |                         |                                 |                                          |                   |
| 80KM         |                                                                                                     |                         |                                 |                                          |                   |
| SEMAINE      |                                                                                                     | JOUR 1                  | JOUR 2                          | JOUR 3                                   | JOUR 4            |
| S-10         | <br>ASSIMILATION   | Renforcement musculaire | Vélo 2h00                       | Endurance active 50min                   | Rando course 3h00 |
| S-9          | <br>SPÉCIFIQUE   | Renforcement musculaire | EF 40min + côtes 12x1min r1'30  | EF 20min + 2x10km Endurance Active r4min | Rando course 4h00 |
| S-8          | <br>SPÉCIFIQUE   | Renforcement musculaire | EF 20min + côtes 5x4min r4min   | EF 1h00                                  | Rando course 4h00 |
| S-7          | <br>SPÉCIFIQUE   | Renforcement musculaire | EF 30min + descentes 8x1min r2' | EF 1h15                                  | Rando course 5h00 |
| S-6          | <br>ASSIMILATION | Renforcement musculaire | Vélo 2h00                       | EF 1h15 + 5 lignes droites               | Rando course 3h00 |

|         |                                                                                                        | SAINTÉLYON              | SAINTEXPRESS                             | SAINTÉSPRINT                      | SAINTÉTIC           |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------|
|         |                                                                                                        | 80KM                    |                                          |                                   |                     |
| SEMAINE |                                                                                                        | JOUR 1                  | JOUR 2                                   | JOUR 3                            | JOUR 4              |
| S-5     | <br>SPÉCIFIQUE        | Renforcement musculaire | EF 30min + descentes 8x1min r2'          | EF 1h15                           | Rando course 5h00   |
| S-4     | <br>SPÉCIFIQUE      | Renforcement musculaire | EF 30min + côtes 10x1min r1'30           | EF 30min + 2x15min [Seuil] r5min  | Rando course 4h00   |
| S-3     | <br>SPÉCIFIQUE      | Renforcement musculaire | EF 20min + 2x10km Endurance Active r5min | EF 1h15                           | Rando course 2h30   |
| S-2     | <br>PRÉ-COMPÉTITION | Renforcement musculaire | EF 30min + côtes 8x1min r1min            | EF 1h15 + 5 lignes droites        | Rando course 1h30   |
| S-1     | <br>COMPÉTITION     | EF 50min                | EF 30min + 3km Endurance Active          | EF 20min + Lignes droites 4x15sec | asics<br>SAINTÉLYON |