









SAINTÉLYON	SAINTEXPRESS
SAINTÉTIC	SAINTÉSPRINT

13KM

SEMAINE		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
S-20	 DÉBUT PLAN	EF 45min	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

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

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  10i-run	 SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 20min + 2x4km Endu- rance Active r5min	EF 1h00
S-7  10i-run	 SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 30min + descentes 6x1min r3'	Rando-course 1h45
S-6	 ASSIMILATION	Renforcement musculaire	EF 1h00	Vélo 1h30



SAINTÉLYON

		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	 SAINTÉLYON