








45KM

SEMAINE		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
S-26	 DÉBUT PLAN	EF 1h00	Renforcement musculaire	EF 30min + VMA 10x40sec r40sec	Rando course 1h30
S-25	 SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 40min + côtes 10x25sec r1min	Endurance active 50min	EF 1h15
S-24	 SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 30min + seuil 3x8min r4min	EF 1h00 + 5 lignes droites	Rando course 2h00
S-23	 SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 30min + descentes 8x30sec r1'30	EF 1h00	Rando course 2h30
S-22	 ASSIMILATION	Renforcement musculaire	EF 1h00	Endurance active 50min	Vélo 2h00
S-21	 SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 40min + côtes 10x30sec r1min	EF 30min + seuil 4x8min r4min	EF 1h30






45KM

SEMAINE		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
S-20	 SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 20min + côtes 5x4min r4min	EF 1h00 + 5 lignes droites	Rando course 3h00
S-19	 SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 30min + descentes 8x45sec r2'	EF 1h15	Rando course 3h30
S-18	 ASSIMILATION	Renforcement musculaire	EF 1h15	EF 40min + VMA 10x45sec r45sec	Vélo 2h30
S-17	 SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 40min + côtes 10x40sec r1'20	EF 20min + 2x6km Endurance Active r4min	EF 1h45
S-16	 SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 20min + côtes 4x5min r5min	EF 1h00 + 5 lignes droites	Rando course 2h00







45KM

SEMAINE		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
S-15	 SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 30min + descentes 8x1'min r3'	EF 1h15	Rando course 2h30
S-14	 ASSIMILATION	Renforcement musculaire	EF 1h15	Endurance active 50min	Vélo 3h00
S-13	 SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 40min + côtes 10x50sec r1'30	EF 20min + 2x8km Endurance Active r4min	EF 2h00
S-12	 SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 20min + côtes 3x6min r5min	EF 1h00 + 5 lignes droites	Rando course 2h30
S-11	 SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 30min + descentes 8x1'15 r3'	EF 1h15	Rando course 3h00

45KM

SEMAINE		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
S-10	 ASSIMILATION	Renforcement musculaire	Vélo 2h00	Endurance active 50min	Rando course 2h00
S-9	 SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 40min + côtes 12x1min r1'30	EF 20min + 2x10km Endurance Active r4min	Rando course 3h00
S-8	 SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 20min + côtes 6x3min r3min	EF 30min + 3x8min [Seuil] r5min	Rando course 3h30
S-7	 SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 30min + descentes 8x1min r2'	EF 1h15	Rando course 4h30
S-6	 ASSIMILATION	Renforcement musculaire	Vélo 2h00	EF 1h00 + 5 lignes droites	Rando course 2h30

45KM

SEMAINE		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4
S-5	 SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 30min + descentes 8x1min r2'	EF 1h15	Rando course 4h30
S-4	 SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 30min + côtes 10x1min r1'30	EF 30min + 2x12min [Seuil] r5min	Rando course 3h00
S-3	 SPÉCIFIQUE	Renforcement musculaire	EF 20min + 2x8km Endurance Active r5min	EF 1h15	Rando course 2h15
S-2	 PRÉ-COMPÉTITION	Renforcement musculaire	EF 30min + côtes 8x1min r1min	EF 1h15 + 5 lignes droites	Rando course 1h30
S-1	 COMPÉTITION	EF 50min	EF 30min + 3km Endurance Active	EF 20min + Lignes droites 4x15sec	 SAINTÉLYON