

## EXPLICATIONS :

<b>EF</b>	Endurance fondamentale, allure facile, je dois être capable de parler
<b>RANDO-COURSE</b>	Alternance marche course sur un terrain idéalement assez semblable à celui de la course

## 82KM, 45KM, 24KM :

Ce plan a été conçu pour quelqu'un qui peut s'entraîner 4 fois par semaine, et ayant déjà eu une expérience, soit sur la distance complète, soit sur une distance représentant 2 tiers de la distance. Il y a des séances d'endurance, de fractionnés, de côtes, de descentes, de renforcement musculaire et de vélo. Cela reste un plan «standard», qui peut être utile à un certain nombre de coureurs.

En fonction de vos disponibilités (plus ou moins de 4 fois, cela peut changer chaque semaine), de vos terrains d'entraînement, de votre expérience, nous vous recommandons vivement de télécharger l'application RunMotion Coach, coach officiel de la Asics SaintéLyon : prise en compte des disponibilités chaque semaine, module facile à suivre de PPG, changement des terrains d'entraînement disponibles, état de forme...

## 13KM :

Ce plan a été conçu pour quelqu'un qui commence le trail et souhaite arriver au bout de la SaintéTic. Il faut être capable de courir au moins 45min d'affilée pour commencer le plan.

En fonction de vos disponibilités (plus ou moins de 3 fois, cela peut changer chaque semaine), de vos terrains d'entraînement, de votre expérience, nous vous recommandons vivement de télécharger l'application RunMotion Coach, coach officiel de la Asics SaintéLyon : prise en compte des disponibilités chaque semaine, module facile à suivre de PPG, terrains d'entraînement disponibles, état de forme...