

#42

Dossier Spécial Premier marathon

Programme d'entraînement,
nutrition, application...
Comment bien passer le cap !

DÉBUTANTS

Les 5 erreurs courantes
à ne pas commettre

CŒUR

Quels efforts selon l'âge ?
Peut-on courir sans ?

TÉMOIGNAGES



« Pourquoi courir quand on
peut aller au
restaurant à la place ? »

Notre rencontre avec

Marc,
développeur pas trop sportif
(mais compétent)

ENTRAÎNEMENT

Comment l'adapter à votre morphologie ?
Comment s'y tenir ?
Suivez les conseils de notre coach Tony

M 02773 - 3337 - F: 3,50 €



100 % gratuit
100 % efficace



Marche, course à pied, vélo, VTT, roller,
ski, natation, aviron,

Téléchargez l'application indispensable
pour vos entraînements, quel que soit
votre sport

PRECILIA Sport

EDITO

Régulièrement, mon entourage, mes rencontres, ... me pose cette question :

"C'est une bonne situation, ça, coach ?"

Mais, vous savez, moi je ne crois pas qu'il y ait de bonne ou de mauvaise situation.

Moi, si je devais résumer ma vie aujourd'hui avec vous, je dirais que c'est d'abord des rencontres, des gens qui m'ont tendu la main, peut-être à un moment où je ne pouvais pas, où j'étais seul chez moi.

Et c'est assez curieux de se dire que les hasards, les rencontres forment une destinée...

Parce que quand on a le goût de la chose, quand on a le goût de la chose bien faite, le beau geste, parfois on ne trouve pas l'interlocuteur en face, je dirais, le miroir qui vous aide à avancer.

Alors ce n'est pas mon cas, comme je le disais là, puisque moi au contraire, j'ai pu ; Et je dis merci à la vie, je lui dis merci, je chante la vie, je danse la vie...Je ne suis qu'amour!

Et finalement, quand beaucoup de gens aujourd'hui me disent : "Mais comment fais-tu pour avoir cette humanité ?", eh bien je leur réponds très simplement, je leur dis que c'est ce goût de l'amour, ce goût donc qui m'a poussé aujourd'hui à entreprendre une construction mécanique.

Mais demain, qui sait, peut-être simplement à me mettre au service de la communauté, à faire le don, le don de soi...»

Elyne PRENCES

Coach du mois

SOMMAIRE DU NUMÉRO 42

Dossier spécial..... page 4

"Premier Marathon"

Programme d'entraînement, nutrition, application...

Comment bien passer le cap !

Débutants..... page 12

5 erreurs à ne pas commettre lorsqu'on débute

Cœur..... page 16

Comment entretenir ce muscle efficacement

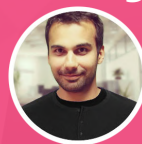
Entraînement..... page 20

Comment l'adapter à votre morphologie ?

Comment s'y tenir ?

Suivez les conseils de notre coach Rémi !

Témoignage..... page 26



Rencontre avec **Marc**, un développeur pas trop trop sportif

Notre comparatif..... page 30

Salle de sport / coach à domicile

Dossier Spécial

Premier Marathon

Nos plans d'entraînement s'adressent à des coureurs néophytes sur semi et marathon mais disposant d'une première expérience sur 10 km.

Les coureurs expérimentés ayant vécu une longue pause (blessure, grossesse, soirées raclette, ...) peuvent tout à fait suivre ce plan qui leur permettra de retrouver un niveau optimal.

Il est important de débiter ce type de préparation dans un bon état de «fraîcheur physique» général. Le coureur doit s'assurer avoir pleinement récupéré de la préparation liée à son objectif précédent.

Ce dossier contient :

- **5 plans d'entraînement** sur 8, 12 et 16 semaines,
- un **comparatif d'équipements** (basket, short, ...),
- une présentation complète de l'**application WM Sports**
- **10 recettes** pour faire le plein d'énergie pendant votre préparation.

Mon premier marathon - Plan d'entraînement sur 8 semaines / 3 séances

Ce plan d'entraînement est prévu pour être exécuté en **8 semaines**, à raison de **3 séances par semaine**. Il est recommandé de suivre ce plan dans l'ordre prévu, tant au niveau des semaines que des séances.

Une bonne alimentation ainsi qu'un **temps de sommeil de 7 à 8 heures** est obligatoire pour suivre ce plan et espérer terminer le marathon.

Des exercices complémentaires (non obligatoires !) sont indiqués si vous souhaitez optimiser au mieux vos entraînements de la semaine

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Course 1 (lundi ou mardi)	EF Footing 45 minutes	VMA-105 2 séries 10 x 200m 100-105% VMA	EF Footing 1 heure	EF Footing 50 minutes	EF Footing 45 minutes	EF Footing 45 minutes	EF Footing 45 minutes	EF Footing 50 minutes
Course 2 (jeudi ou vendredi)	VMA-100 2 séries 10 x 30'-30' 100-105% VMA	EF Footing 1 heure	VMA-100 2 séries 12 x 300m 100 % VMA	EF Footing 40 minutes	VMA-100 2 séries 12 x 300m 100 % VMA	AS21 Footing 20 minutes + 10', 8', 6' à 85-90%	AS42 Footing 30 minutes (allure marathon)	EF Footing 40 minutes
Course 3 (samedi ou dimanche)	SL 1h10 70-75% FCM	SL-AS21 1h30 + 2 x 4000m 80-85%	SL-AS42 1h50 allure marathon	SL-AS42 21 km allure marathon	SL-AS42 2h00 + 2x 6 km à 85-90%	SL-AS42 1h50 + 2 x 5 km à 85-90%	SL-80/85 1h20 (dont 20' 80-85%)	JOUR J Marathon
Exercices complémentaires	30 burpees 20 squats	10 squats 20 Situps	50 burpees 24 Pikes	30 Situps 30 Jumps	30 burpees 40 squats	16 Pikes 20 Jumps	40 burpees 10 Situps	Repos