

MARATHON SUCCESS

SUCCÈS DU MARATHON

GURINDER "RICKY" SINGH

MARATHON SUCCESS

This book is not copyrighted. Gurinder “Ricky” Singh

All rights reserved.

ISBN: 9798375633572

AVERTISSEMENT

Si vous souhaitez apprendre à vous entraîner efficacement, ce livre est fait pour vous. La période de formation a été raccourcie autant que possible. Essayer de réduire davantage le temps imparti serait hautement insensé. Rappelez-vous que la patience est une vertu si vous voulez courir des marathons. Adapter vos muscles, vos ligaments, vos os, votre système cardiovasculaire et votre système respiratoire au martèlement incessant et à l'augmentation de la demande en sang et en oxygène prend du temps. En planifiant soigneusement votre entraînement, vous pouvez raccourcir le temps qu'il faut et réduire le risque de blessure. Des blessures sont susceptibles de se produire si vous essayez de couper plus parce que vous pensez que vous êtes surhumain. Faites attention à ce que votre corps vous dit. Ne vous inquiétez pas, le livre expliquera plus en détail comment faire la différence entre la douleur nécessitant du repos et l'inconfort autorisé par l'entraînement.

Veillez consulter votre professionnel de la santé, vos spécialistes ou d'autres professionnels avant de commencer toute routine d'exercice.

DÉVOUEMENT

Ce livre est dédié à toutes les personnes qui souhaitent augmenter leur activité physique et augmenter leur bien-être général en courant des marathons. Atteindre un objectif d'achèvement du marathon peut être extrêmement gratifiant et présente de nombreux avantages. Il y a un merveilleux coup de pouce à l'estime de soi, une augmentation de la confiance en soi, une augmentation de l'énergie globale et un sentiment accru d'accomplissement personnel. Ce livre est chaleureusement dédié à tous ceux qui souhaitent apprendre à préparer et terminer leur 1er marathon. C'est l'espoir sincère de l'auteur que les idées présentées seront une source d'inspiration pour augmenter l'activité physique conduisant à un bien-être accru.

TABLE DES MATIÈRES

SECTION 1

LE DÉFI ET LA PRÉPARATION DU MARATHON

1 – 37

RELEVER LE DÉFI DU MARATHON

2

INTRODUCTION AU MARATHON

4

ENTRAÎNEZ VOTRE ESPRIT ET VOTRE CORPS

4

PARTIE 1

CALENDRIER DE LA FORMATION

5

NIVEAU DÉBUTANT (ZÉRO K)

6

INITIATIVES AU NIVEAU SUPÉRIEUR (3K, 5K, 10K FINISHER)

7

PRO (SEMI-MARATHON ET/OU COMPLET)

7

TEMPS PASSÉ EN FORMATION

7

PARTIE 2

LES EFFETS DE L'EXERCICE SUR VOTRE PSYCHE

8

CONCENTRATION MENTALE

8

FIXATION DES OBJECTIFS

9

OBJECTIF DE ZÉRO À 6,216 MILLES (10 000 KM)

9

OBJECTIF DE 6,213 MILES (10K) À 12,427 MILES (20K)

9

12.427 MILES (20K) À 18.641 MILES (30K) TERRITOIRE.

10

18.641 MILES (30K) ET SUR LE MUR

10

COURIR SEUL

11

COOPÉ DE COURSE/GROUPE

11

AMÉLIORATEURS POUR LES MÉDIAS SOCIAUX

12

UNE MISE EN GARDE (ANTI-SELFIE)

12

PARTIE 3

APPROCHE DE FORMATION ET PHYSIOLOGIE

12

L'IMPORTANCE DU REPOS

13

**BONNE DOULEUR (DOMS) ET
MAUVAISE DOULEUR (BLESSURE OU TRÈS PRÈS)**

13

FORME APPROPRIÉE

14

TALON CONTRE. ATTAQUANTS AVANT

15

LA VALEUR DES BONNES TECHNIQUES DE RESPIRATION

15

LA FORME PARFAITE

16

COURIR AU SOLEIL

16

MÉTHODES DE VARIÉTÉ PÉDAGOGIQUE

16

COURSE D'ENDURANCE (JOUR RYTHME)

17

ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

17

COURSES DE VITESSE

18

EXÉCUTIONS À VITESSE INTERVALLE

18

FORMATION EN CÔTE

18

TRAVAUX ROUTIERS

19

COURSE EN SENTIER

19

FORMATION SUR TAPIS ROULANT

20

ENTRAÎNEMENT DE JOUR DE CONGÉ (CROSS TRAINING)

20

PARTIE 4

BOOSTERS PHYSIOLOGIQUES ET RÉTROACTION

21

ÉQUIPEMENT DE BASE

21

ÉQUIPEMENT AVANCÉ

22

PARTIE 5

**FRÉQUENCE CARDIAQUE, CALORIES BRÛLÉES, POURCENTAGE
MAX, VO2 MAX**

22

FRÉQUENCE CARDIAQUE CONTINUE (CRS)

23

FRÉQUENCE CARDIAQUE MOYENNE (AHR)

23

FRÉQUENCE CARDIAQUE EN POURCENTAGE (PHR)

23

FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE (MHR)

23

VO2MAX

24

PARTIE 6

ÉCHAUFFEMENT, ÉTIREMENT, RÉCUPÉRATION

24

ÉTIRAGE DYNAMIQUE

24

RETOUR AU CALME

25

MARATHON POUR FEMMES

26

PARTIE 7

STRATÉGIE DE COURSE

26

ÉCHAUFFEMENT ET ÉTIREMENT

26

SÉPAREZ-VOUS DU PACK

27

À VOTRE RYTHME

27

HYDRATATION ET ALIMENTATION

27

EFFORT D'ÉQUIPE

28

QUAND VOUS FRAPPEZ LE MUR

28

PARTIE 8

RÉGIME MARATHON ET NUTRITION

28

70% GLUCIDES

28

15% MATIÈRES GRASSES

29

10% PROTÉINES

29

FEUILLES VERTES, FRUITS ET NOIX

30

SEMI-MARATHON VS. NUTRITION COMPLÈTE DU MARATHON

30

REPAS PRÉ-WORK OUT

30

REPAS APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

31

HYDRATATION

31

GELS ÉNERGÉTIQUES

32

POST HYDRATATION ET PRISE ALIMENTAIRE

32

EXEMPLE DE MENU

32

PETIT-DÉJEUNER

32

DÉJEUNER

33

DÎNER

34

SNACKS (1 À 2 HEURES AVANT L'ENTRAÎNEMENT)

34

PARTIE 9

RÉCUPÉRATION DU MARATHON (APRÈS LA COURSE)

35

HEURE 1

35

HEURE 12

35

HEURE 24 À 72

36

PRENDRE UNE PAUSE

36

SECTION 2

FAITS INTÉRESSANTS ET IDÉES CLÉS POUR RÉUSSIR

37 – 123

CONSEILS POUR LE SUCCÈS

38

RAPPEL D'UNE AUTRE JOURNÉE DE PRÉPARATION

43

**QUELQUES SUGGESTIONS SUR LA FAÇON DE GÉRER LA VIE APRÈS
LE MARATHON – 41 & S'ENTRAÎNER INSTANTANÉMENT - 42**

CHOISIR UN MARATHON ET ENTRAÎNEMENT

49

PLAN D'ENTRAÎNEMENT DE 20 SEMAINES

57

AUGMENTER VOTRE DISTANCE HEBDOMADAIRE

58

EN D'AUTRES MOTS, À QUELLE RAPIDITÉ DOIS-JE COURIR ?

59

**POUVEZ-VOUS ME CONSEILLER SUR CE QUE FAIRE SI JE DOIS SAUTER
FAIT PARTIE DE MES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT MARATHON ?**

59

**L'EXERCICE ME DÉFIE ; COMMENT PUIS-JE SAVOIR
SI JE ME POUSSE TROP FORT ?**

60

**COMMENT DOIS-JE ALLER MAINTENANT QUE J'AI UNE PLACE DANS LE
MARATHON POUR UNE BONNE CAUSE DONT J'AI DECOUVERT A LA
DERNIERE MINUTE ?**

60

**COMMENT MAINTENIR UNE ALIMENTATION Saine AVANT UN
MARATHON**

63

UNE ALIMENTATION Saine POUR LES MARATHONNERS

63

UTILISER LES MACROS POUR LA PRÉPARATION AU MARATHON

64

**CONSTRUIRE UN PLAN DE NUTRITION POUR LE MARATHON
ENTRAÎNEMENT**

65

CONSEILS NUTRITIONNELS POUR LES COUREURS À L'ENTRAÎNEMENT

66

**DONC, JE ME DEMANDE, QUE DOIS-JE MANGER EXACTEMENT DANS
POUR UTILISER MON CORPS CORRECTEMENT PENDANT QUE JE
M'ENTRAINE POUR UN MARATHON OU UN SEMI-MARATHON ?**

66

**QUE DOIS-JE MANGER EN PREMIÈRE CHOSE LE MATIN AVANT LA
COURSE ?**

70

POUR COURIR UN MARATHON, QUE DOIS-JE CONSOMMER ?

71

COMMENT FAIRE LE PLEIN APRÈS UN MARATHON

72

HYDRATATION

72

RECOMMANDATIONS

73

ESSENTIELS ALIMENTAIRES POUR LES COUREURS

74

UNE QUESTION COURANTE CHEZ LES COUREURS EST :

« QUE DOIS-JE MANGER ? »

74

LES GLUCIDES

75

**LISTES DE
ALIMENTS RICHES EN GLUCIDES**

76

PROTÉINE

76

QU'EST-CE QU'UN ULTRA-MARATHON ?

77

QUI SONT EXACTEMENT LES ULTRA-MARATHONNAIRES ?

78

**IMPORTANCE DES VISITES MÉDICALES AVANT LA COURSE
MARATHON**

79

EXAMEN DU DIABÈTE

80

TESTS POUR LA SANTÉ CARDIAQUE

80

TEST POUR LA CRÉATINE PHOSPHOKINASE (CPK)

80

TEST DE CALCIUM ET DE VITAMINE D POUR LA SANTÉ OSSEUSE

81

UNE ANALYSE DES PERFORMANCES DU REIN

81

TEST DE LA FONCTION HÉPATIQUE

81

**5 RAISONS DE FAIRE UN BILAN DE SANTÉ AVANT
EN COURS**

83

**QUAND VOUS AVEZ LE DIABÈTE DE TYPE 1 ET QUE VOUS VOULEZ
COURIR**

85

AVANTAGES POUR LA SANTÉ DE COURIR UN MARATHON

86

AVANTAGES SOCIAUX DE COURIR EN GROUPE

89

JEUX D'ESPRIT POUR LES COURSES ET COURSES LONGUES

90

**LES MEILLEURS ASTUCES MENTALES POUR RENDRE VOTRE PROCHAINE
COURSE PLUS
AMUSANT**

93

COMMENT AMÉLIORER VOTRE TEMPS

99

CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT DE COMMENCER LE SPEEDWORK

100

DES MOYENS SPÉCIFIQUES POUR ACCÉLÉRER PLUS RAPIDEMENT

101

COMMENT INCULPER LES LIVRES

104

LE DÉFI DU RYTHME DU MARATHON

105

COMMENT TROUVER UN MEILLEUR RYTHME POUR LE MARATHON ?

107

MÉTHODES POUR DÉCIDER DES OUTILS APPROPRIÉS

110

CONSEILS UTILES POUR CHOISIR LES BONNES CHAUSSURES

111

VÊTEMENTS DE COURSE POUR MARATHONS ET ULTRAMARATHONS

112

LES ACCESSOIRES

115

POINTS SUPPLÉMENTAIRES À GARDER À L'ESPRIT ET BONNE CHANCE !

117

COURSES QUE VOUS AIMEREZ COURIR

122

CONCLUSION

124

LES RÉFÉRENCES

125 - 128

A PROPOS DE L'AUTEUR

129S

REMERCIEMENTS

Mon succès en forme physique est dû à de nombreuses personnes inspirantes qui m'ont guidé sur des chemins très délicats et incertains vers le succès dans l'atteinte de mes objectifs. Je reconnais ces mentors et bien d'autres qui m'ont encouragé dans mon cheminement vers le succès en matière de conditionnement physique.

De plus, je tiens à remercier ma femme, Manjeet Kaur, pour son soutien continu dans tous mes efforts. Sa patience, sa régularité et sa sagesse m'ont toujours soutenu. En raison de nombreuses activités commerciales, je n'ai pas pu passer autant de temps à la maison que je le souhaiterais, et ma femme a fait un travail extraordinaire en élevant nos deux enfants. Ce n'est que grâce à son soutien et ses encouragements que j'ai pu étendre mes réalisations.

SECTION 1

LE DÉFI ET LA PRÉPARATION DU
MARATHON

RELEVER LE DÉFI DU MARATHON

"Tu dois être fou, ça me fatigue rien que d'y penser."

Le bout de la rue est trop loin pour que je puisse courir, donc je ne sais pas comment tu fais.

Après tout ce temps passé, quelles pensées vous ont traversé l'esprit ?

"Tu ne te fais pas beaucoup de mal ?"

Ils ont dit: "Est-ce que c'est ce que vous faites dans la vie?"

Une question courante est "Pouvez-vous manger du chocolat?"

Ceci n'est qu'un échantillon des réactions que je reçois lorsque je dis aux gens que je cours des marathons. Pour certains, l'idée de courir 26,2 miles est un cauchemar. Pourtant, certains sont simplement impressionnés par l'idée de parcourir une si grande distance à pied en si peu de temps. Certaines personnes sont perplexes quant à la façon dont cela a été fait. Il y en a qui m'admirent et m'envient, et il y en a d'autres qui souhaitent m'encourager alors que je poursuis mon objectif. Que vous soyez fan du marathon ou non, vous ne pouvez qu'être intrigué par celui-ci. Qu'ils soient curieux ou impressionnés par mon explication, je sais qu'ils auront une certaine compréhension de ce qu'implique de courir un marathon en l'entendant. Tout le monde sait que courir un marathon demande beaucoup de travail et de dévouement de votre part. Si je ne mets pas du temps et des efforts pour m'améliorer en tant que coureur, mon talent naturel ne servira à rien. Ceux qui ont déjà envisagé de courir un marathon seront d'accord. Courir les 26 kilomètres d'un marathon demande une quantité incroyable de dévouement et d'efforts. De plus, il y avait une aura de mystère

autour de l'événement. Si vous pensez savoir ce qu'est un marathon, vous ne pourrez toujours pas saisir toute la portée de l'événement tant que vous n'en aurez pas couru un. Voir des athlètes épuisés trébucher sur la ligne d'arrivée avec des regards de joie et de soulagement est une chose, mais vivre réellement ces émotions alors que vous vous frayez un chemin vers la ligne d'arrivée en est une autre. Observer des coureurs épuisés au bord de la route peut vous donner une idée de la difficulté de la course, mais vous ne pouvez pas comprendre comment les autres concurrents continuent ou comment ils trouvent la force de franchir la ligne d'arrivée jusqu'à ce que vous vous mettiez à travers le même degré d'épuisement. Participer à un marathon est bien plus agréable que d'en regarder un à la télévision. Alors, pourquoi les gens choisissent-ils de courir des marathons ? Soyons honnêtes : la course à pied n'est pas exactement une science complexe.

Parce que c'est l'une des premières compétences que nous acquérons, cela semble venir naturellement. Bien que des efforts soient nécessaires, aucune expertise spécialisée n'est nécessaire pour le faire. Malheureusement, beaucoup d'entre nous perdent la pratique de la course à pied en vieillissant, au point que courir le long de notre rue semble être une épreuve trop pénible. La bonne nouvelle est qu'avec un peu de travail ou de recyclage, nous pouvons retrouver notre vitesse de course là où elle était. Les adultes ont besoin de plus d'efforts pour courir que les enfants, mais il est facile de reprendre la pratique si vous avez une raison suffisamment convaincante (comme améliorer votre santé). La prochaine étape naturelle pour de nombreuses personnes qui souhaitent se mettre en forme est de s'inscrire à un marathon. Cela peut sembler ridicule, mais c'est un véritable hommage à l'attrait particulier du trek de 26 milles. Si vous débutez dans la course à pied, le marathon est un objectif incroyable à vous fixer ; c'est une tâche que beaucoup de gens apprécieront et comprendront, mais peu auront le courage de vraiment le faire. Bien sûr, après des semaines d'entraînement, vous

serez totalement épuisé lorsque vous franchirez enfin la ligne d'arrivée du marathon. Cependant, l'autodiscipline et la force physique dont fait preuve quelqu'un qui a terminé un marathon sont très inspirantes. De nombreux coureurs britanniques sont motivés pour participer au marathon de Londres par la vue de milliers de concurrents qui étaient plus lents, moins athlétiques et plus lourds qu'eux dans le même événement. Participer à un marathon est une entreprise sérieuse. Cela nécessite des mois de planification et de travaux routiers. Ce n'est pas comme une course de 3 km où vous pouvez simplement courir, terminer en 30 minutes ou moins et vous en sortir avec un minimum de courbatures et de douleurs.

INTRODUCTION AU MARATHON

Un marathon est une course où l'on perd lentement mais sûrement du terrain. À tout le moins, sa longueur est de 41,195 kilomètres (26,218 milles). Des athlètes comme le Kenyan Wilson Kipsang, qui enregistre régulièrement des vitesses inférieures à deux minutes, sont les grands gagnants. Un marathon complet a été complété par lui en 2 heures, 3 minutes et 23 secondes. Chez les dames, le temps record est de 2 h 15 min 25 s, établi par la coureuse britannique Paula Radcliffe. Le coureur de marathon typique parcourt la course de 26,218 milles en moins de 5 heures, en courant à un rythme d'environ 8 minutes par kilomètre. Le temps moyen pour terminer est d'environ six heures. D'un autre côté, il y a eu des moments où un événement a attendu quelques heures de plus pour quelques marcheurs robustes. Les semi-marathons mesurent 21,1 km (13,1 mi) de long (21,098 k). C'est l'équivalent de courir un demi-marathon. Une course peut être de 3 kilomètres, 5 kilomètres, 10 kilomètres ou plus, mais elle doit être inférieure à un demi-marathon.

ENTRAÎNEZ VOTRE ESPRIT ET VOTRE CORPS

Pour les coureurs sérieux, une course de quatre heures n'est pas un sujet de plaisanterie. C'est une vérité que de nombreux coureurs abandonneront la compétition à un moment donné en raison de douleurs physiques, d'épuisement, de stress mental, de manque d'eau et d'autres facteurs similaires. Une personne qui pousse trop fort sans suffisamment de préparation peut potentiellement s'évanouir sur le parcours ou autour de la ligne d'arrivée. Il faut beaucoup d'efforts pour franchir la ligne d'arrivée d'une course. Vous pourrez courir quatre ou cinq fois par semaine dans les semaines précédant le marathon. Vous devez être efficace dans votre entraînement si vous voulez atteindre votre objectif le plus rapidement possible. Bénéficiez de la science moderne, de la médecine de pointe et de la perspicacité d'un marathonien chevronné (l'auteur).

FORME APPROPRIÉE

Trouvez votre "forme idéale" et libérez-la le plus tôt possible tout au long de votre événement pour y parvenir. La formation et la pratique sont nécessaires pour maîtriser cette méthode. L'efficacité optimale nécessite de trouver une vitesse que vous pouvez maintenir le plus longtemps possible tout en utilisant le minimum d'effort. Les coureurs qui ont parcouru au moins 6,214 miles (10 km) savent que lorsque la fatigue s'installe, la clé pour maintenir un rythme confortable mais rapide est de bouger le moins possible. C'est l'application idéale !

PARTIE 1 : CALENDRIER DE LA FORMATION

Combien de temps durera votre formation ? La réponse est conditionnée par le moment présent. Les coureurs plus expérimentés auront naturellement besoin de moins de temps d'entraînement que ceux qui débutent. Les horaires les plus sûrs

sont indiqués ci-dessous.

NIVEAU DÉBUTANT (ZÉRO K)

Quelqu'un qui court juste quand il en a envie est un novice complet. Vous n'avez pas encore terminé une course ou une course de 3 k, 5 k ou 10 k. Si cela vous décrit, prévoyez de faire 3 à 4 séances d'entraînement par semaine pendant les 8 prochains mois. Pour le dire autrement, si vous voulez que tout soit fait en 5-6 heures, vous devriez commencer maintenant. Dix à douze mois de préparation sont nécessaires pour boucler la course en moins de quatre heures. Les trois premiers milles (ou les premiers mois) d'entraînement seront les plus longs (4,828 k). La raison en est que votre corps peut s'adapter progressivement aux exigences de la course longue distance. Essayez de tenir jusqu'au bon moment. Se blesser dès le début est contre-productif pour votre objectif de construire une base solide. Gagnez vos galons en vous frayant un chemin dans le monde réel. Par conséquent, vous saisissez et remplissez un :

- Course de 3 km après 3 mois d'entraînement
- Épreuve de 10 000 km après 5 mois d'entraînement
- Course de 21 km 3 à 2 mois avant votre marathon complet (si possible) C'est différent de courir seul et sur un parcours. Pour celui que vous voulez savoir ce que ça fait. Deuxièmement, vous devez réaliser que dans un événement réel, vous avez tendance à trop vous pousser. Obtenir l'expérience vous permet de contrôler et de profiter de cette envie. Ce faisant, vous utilisez cette envie de compétition pour finir plus vite, dans des limites raisonnables ; ne baissez pas les $\frac{3}{4}$ du chemin parce que la volonté de compétition a gêné votre rythme personnel.

INITIATIVES AU NIVEAU SUPÉRIEUR (3K, 5K, 10K FINISHER)

Un coureur intermédiaire est quelqu'un qui a complété de nombreuses courses de courte distance (au moins deux courses de 3 km et/ou 5 km et une course de 10 km). Si cela vous décrit et que vous souhaitez terminer un marathon, vous devez prévoir de vous entraîner trois à quatre fois par semaine pendant au moins trois mois (si vous souhaitez terminer un 10 km) ou quatre mois si vous souhaitez terminer un 3 km/5 km.

PRO (SEMI-MARATHON ET/OU COMPLET)

Quelqu'un qui a couru et terminé au moins un semi-marathon peut être considéré comme un professionnel. Vous aurez une longueur d'avance si vous pouvez vous vanter d'avoir terminé un marathon complet. Puisque vous avez expérimenté le « frapper le mur », vous pouvez comprendre ce que vous ressentez (discuté en détail plus tard). L'entraînement peut aider à réduire l'impact du diabète sur votre vie. Ralentir votre rythme vous permettra de faire le plein de glucides. Vous pouvez terminer la course en moins de temps si vous parcourez régulièrement 50 kilomètres en moyenne chaque semaine. Donnez-vous deux mois si vous voulez une grosse augmentation. Vous pouvez maintenant courir 5 à 6 fois par semaine depuis que votre corps s'est acclimaté à la course longue distance. L'auteur privilégie toujours une fréquence hebdomadaire comprise entre quatre et cinq lectures. C'est parce que moi-même, je dois aller travailler tous les jours.

TEMPS PASSÉ EN FORMATION

Quel est le meilleur moment pour vous de vous entraîner ? Le moment et l'endroit où vous organisez votre marathon détermineront la réponse. Il est préférable de simuler les circonstances réelles de la compétition pendant que vous vous

entraînez. Vous devriez réduire vos séances d'entraînement juste avant l'heure de début de votre événement de 6 h juillet. D'accord, si le printemps à 10h est ce qui vous bloque. Il y a de fortes chances que cela ne fonctionne pas pour chacune de vos courses. En fait, vous avez une vie et, très probablement, un travail régulier. Ensuite, programmez-le au moins une fois par semaine. La température et l'altitude sont des facteurs. Il est recommandé d'emprunter le même parcours que le marathon auquel vous participez, si cela est possible. Dans cette approche, vous donnez à votre corps une chance de s'adapter aux conditions changeantes de la route, à l'altitude, à la météo, etc.

PARTIE 2 : LES EFFETS DE L'EXERCICE SUR VOTRE PSYCHÉ

Le principal avantage d'un marathon est qu'il demande presque peu d'expertise de la part du participant. Marcher, faire du jogging et courir est dans la constitution génétique de l'homme. Vous n'avez besoin que d'un ensemble de règles de base à suivre et de beaucoup de détermination. Il n'y a aucun doute à propos de ça; votre entraînement sera intense. Cela implique que vous devez décomposer et reconstruire les muscles de vos jambes tous les jours.

- Consacrer du temps et des efforts pour marteler le trottoir jusqu'à ce qu'il puisse supporter votre poids sur 26,222 milles (42,2 km).
- Augmenter vos capacités pulmonaires et systémiques d'absorption d'oxygène.
- Découvrir votre rythme et forme de jogging optimal.

CONCENTRATION MENTALE

De plus, l'entraînement conditionnera votre façon de penser. Vous devriez essayer d'éliminer tout sentiment désagréable qui pourrait survenir. Et essayez de ne pas vous plaindre de la chaleur,

de la souffrance, etc.

FIXATION DES OBJECTIFS

La plupart des marathoniens ne s'entraînent pas pendant 42,22 kilomètres (26,222 miles). Dans la plupart des cas, la distance complète n'est pas censée être parcourue pendant l'entraînement. Vos courses les plus longues seront d'environ 18 miles (28,968 km). Dans votre esprit, c'est ce que vous pouvez anticiper. Vous augmenterez probablement votre distance cible de 0,621 miles (1 km) à 1,864 km (3 km) à la fois avant d'atteindre les 18,641 km (30 mi). Il en est ainsi parce qu'il vous reste encore beaucoup de jus dans le réservoir. Le jeu ici est celui de l'esprit. Au début, il vaut mieux ne pas trop se forcer. Vous devriez essayer de ne pas vous attarder sur ce qu'il reste à faire pendant la section du milieu. N'oubliez pas que les efforts que vous avez déployés jusqu'à présent portent leurs fruits et que franchir la ligne d'arrivée en vaudra la peine.

OBJECTIF DE ZÉRO À 6,216 MILLES (10 000 km)

Garder un rythme régulier devrait être votre première priorité. Instinctivement, votre esprit voudra que vous accélériez le rythme de votre jogging. Lorsque vous êtes déjà allé courir, vous savez vous concentrer et aller à votre rythme. Il est important de garder à l'esprit que vos muscles ne sont pas encore au maximum de leurs performances.

OBJECTIF DE 6,213 MILLES (10K) À 12,427 MILLES (20K)

Wow, je me sens mieux maintenant. Vous vous sentirez plus fort après avoir parcouru 10,2 km (6,21 miles). La température a été élevée à un niveau acceptable. La tension artérielle et le pouls sont normaux et tout inconfort antérieur a disparu. Vous êtes fatigué, certes, mais vous n'êtes pas complètement épuisé. Seules la "fatigue mentale" et "l'agonie mentale" subsistent. Grâce à cette

perspicacité, vous pouvez maintenant aller de l'avant.

12.427 MILES (20K) À 18.641 MILES (30K) TERRITOIRE.

Passer d'une distance de 12,427 miles (20 000) à 18,641 miles (30 000) est une augmentation significative de la difficulté. C'est votre intention d'atteindre. 500 mètres à un kilomètre à la fois, soit 310 milles. Au fur et à mesure que les douleurs musculaires et l'épuisement se manifestent, vous devrez ralentir. C'est une excellente nouvelle, car vous voudrez économiser votre énergie pour les 6,213 derniers miles (10 kilomètres) de votre course. Vous devez vous forcer à continuer. Deux ou trois heures de course s'étaient écoulées à ce moment. La pensée "Je ne suis qu'à mi-chemin!" vous traversera l'esprit. Vous devriez vous dire : « J'ai déjà couru 18,641 milles (30 kilomètres) et je ne peux courir encore 6,213 milles (10 kilomètres) que par la seule volonté !

18.641 MILES (30K) ET SUR LE MUR

Toute votre énergie glucidique stockée aura disparu une fois que vous aurez parcouru presque ou jusqu'à 18,641 miles (30k). Si vous voulez être technique, tout le glucose que vous avez transformé en glycogène a été utilisé. Vous ne dépendrez que de la graisse comme carburant, et c'est comme frapper un mur de briques, mesdames et messieurs. Vos pieds lâchent sous vous, vous souffrez de la tête aux pieds, vous transpirez excessivement et vous avez envie de vous effondrer au sol dès que vos bras sont baissés. Vous allez bientôt décomposer vos objectifs de distance de 100 mètres (0,062 miles) à 6 étapes (0,915 miles), 3 étapes (0,6 miles) et 1 étape (0,1 mètre) ! C'est là que votre préparation physique et votre force mentale sont vraiment payantes. Si vous vous êtes bien entraîné pour un marathon, vous ne rencontrerez peut-être pas le redoutable "mur" avant le mile 24,854. (40k). Maintenant que vous êtes dans la dernière ligne droite, vous serez plus motivé à terminer malgré l'inconfort que vous ressentez.

COURIR SEUL

Il n'y a rien de mal à s'entraîner seul. Un marathon est l'un des rares sports d'équipe où un individu peut terminer avec succès la compétition. C'est utile d'en avoir un, mais ce n'est pas obligatoire. C'est comme ça parce que certains l'aiment mieux. Cela leur donne une plus grande latitude pour choisir leur propre rythme et profiter de leurs courses. Le jour de la course, vous devriez avoir une sorte d'équipage pour vous soutenir. En effet, vous aurez besoin de consommables comme de l'eau, des gels glucidiques, des serviettes, etc. Conseil : inscrivez-vous dans un club de course à pied local. Cela vous donne la possibilité de choisir entre des entraînements individuels et de groupe. Le jour de la course, vous bénéficierez également de l'assistance cruciale que cela apporte. Assurez-vous d'effectuer au moins un certain nombre de répétitions avec l'équipage.

COOPÉ DE COURSE/GROUPE

La motivation mentale que vous obtenez en faisant du jogging avec un ami ou en groupe est inestimable. On vous donne des conseils de jogging et des encouragements, et vous êtes même appelé et obligé de courir. L'entraînement avec un partenaire ou en groupe vous motive à vous pousser un peu plus loin, ce qui se traduit par des entraînements plus efficaces. Un autre avantage de pratiquer avec les autres est l'expérience de ce que c'est que de perdre le contrôle et d'accélérer à un niveau dangereux. Apprendre cela pendant l'entraînement est bien plus préférable que de le découvrir le jour de la course. Choisissez un partenaire de course ou un groupe très motivé, qui compte au moins quelques coureurs chevronnés et qui suit un programme d'entraînement similaire au vôtre.

AMÉLIORATEURS POUR LES MÉDIAS SOCIAUX

De nombreux appareils de course modernes vous permettent de suivre et de partager des données sur vos entraînements, notamment votre fréquence cardiaque, votre vitesse, votre distance, etc. Vous serez plus responsable de vos actions si vous partagez vos données avec le monde. S'il vous plaît, n'essayez pas de déjouer le système en falsifiant les données. La même chose ne devrait pas arriver si vous allez courir avec un ami ou un groupe.

UNE MISE EN GARDE (ANTI-SELFIE)

En particulier le jour de la course, évitez de prendre des photos pendant la course. Des blessures et un carambolage sont des résultats possibles le jour de la course si cela se produit. Récemment, un « béguin » a été déclenché par un seul coureur du marathon de Hong Kong. Le résultat a été un carambolage avec des blessures. Vous pouvez boire avant et après l'événement, mais pas pendant. L'auteur recommande plutôt de s'échauffer et de s'étirer avant de se diriger vers la ligne de départ.

PARTIE 3 : APPROCHE D'ENTRAÎNEMENT ET PHYSIOLOGIE

Le message fondamental de ce livre est de former systématiquement et efficacement. Afin de réussir un marathon, les coureurs doivent apporter plusieurs modifications à leurs routines et essayer de nouveaux types de nutrition et de préparation. Vous devriez faire de telles modifications avant de forcer un muscle du mollet. Il semble raisonnable que si vous courez aussi longtemps et/ou aussi vite que vous le pouvez trois à quatre fois par semaine pendant six à huit mois, vous ne verrez aucune amélioration. Ceux qui persistent à le faire seront à jamais coincés dans une situation où ils ne peuvent rien faire d'autre que répéter les mêmes étapes. "Vous laissez votre meilleur sur les terrains d'entraînement",

explique un athlète. La meilleure approche de l'entraînement est celle qui combine variété et modération.

L'IMPORTANCE DU REPOS

Un débutant a tendance à se surmener physiquement et mentalement au cours des premiers mois. Vous ne devriez pas le faire. Votre squelette et vos muscles ne sont pas adaptés à la course longue distance. Par conséquent, vous courez le risque de vous blesser ou de causer des dommages irréversibles à long terme à votre système squelettique. Au cours des trois à quatre premiers mois, vous devriez viser à faire du jogging trois à quatre fois par semaine, un jour sur deux. Sauf si vous sentez que vos muscles n'ont pas complètement récupéré, vous pouvez sauter l'entraînement pendant 2 jours. Néanmoins, vous ne devriez jamais sauter des séances d'entraînement à cause de douleurs musculaires. Sachez que la raideur et l'inconfort sont des effets secondaires inévitables de la course.

BONNE DOULEUR (DOMS) ET MAUVAISE DOULEUR (BLESSURE OU TRÈS PROCHE)

Le défi consiste à reconnaître la différence entre les douleurs mineures et celles qui indiquent une blessure grave. Gardez à l'esprit les directives suivantes :

Il est recommandé d'appliquer de la glace sur les douleurs musculaires juste après une course. Après une heure d'attente, un coussin chauffant peut être utilisé. Il y aura moins d'enflures et de blessures à cause du froid. La chaleur augmentera la circulation, aidant le corps à se débarrasser plus rapidement des déchets comme l'acide lactique. L'inconfort augmentera le lendemain. La douleur musculaire à apparition retardée est un terme courant pour cela (DOMS). Cette douleur est ennuyeuse et digne d'un treuil, mais ce

n'est pas tout à fait le fil du rasoir. Votre capacité à fléchir les muscles de vos jambes sera altérée. Les squats, ainsi que la montée et la descente d'escaliers, apporteront de redoutables difficultés. Après un jour ou deux, cela disparaît normalement.

Vous devez vous détendre jusqu'à ce que l'inconfort dans vos veines et votre colonne vertébrale (qui ressemble à une douleur aiguë) disparaisse. Les douleurs aux hanches et aux articulations doivent également être prises en charge. Vous pourriez prendre jusqu'à trois jours de congé pour vous en remettre. Il est recommandé de consulter un médecin si cela persiste au-delà de trois jours.

- Une douleur localisée qui s'atténue après un ou deux jours de repos et qui n'irradie pas d'inconfort à partir d'un seul point doit être considérée comme mineure.
- Une douleur persistante et perçante lors de la piquûre, en particulier sur le côté ou au centre du genou, du tibia, du tendon d'Achille, des articulations, etc., est un motif d'inquiétude.
- Si vous ressentez souvent une gêne à la hanche, il se peut que vous atterrissiez de manière incorrecte ou que vous utilisiez une mauvaise mécanique de balancement de la hanche. Il devrait y avoir peu ou pas de balancement dans une foulée de course bien exécutée. Prenez une journée de congé et essayez de courir en ligne droite. Il est possible que vous soyez un attaquant du talon à cause de cela.

FORME APPROPRIÉE

Votre rythme décontracté dément votre vitesse et votre endurance. La structure du cou et de la tête est optimisée pour une vision vers l'avant plutôt qu'oblique ou oblique vers l'avant. Vous vous penchez en avant à un angle de 95 degrés avec votre dos parfaitement droit. Utilisant l'élan et la gravité, cette petite inclinaison vous aidera énormément. Vous êtes assis droit et fier, la tête haute et la poitrine bombée. Vos bras se balancent librement d'avant en arrière sur vos côtés et vos mains sont détendues et

ouvertes. Aucun mouvement latéral des hanches n'est souhaité. Ne baissez jamais les yeux et ne baissez jamais les épaules. Il y aura de l'inconfort dans les muscles et vous vous fatiguerez rapidement.

TALON CONTRE. ATTAQUANTS AVANT

De nombreuses discussions entourent le sujet de la partie du pied qui doit initialement entrer en contact avec le sol. La sagesse conventionnelle est que vous devriez viser à atterrir sur votre avant-pied. Gardez votre jambe légèrement pliée pendant que vous faites cela. Avec une démarche roulante et une course vers le haut, vous utilisez alors le moins de puissance possible. Les experts ont fait valoir que la plupart des coureurs devraient atterrir sur leurs talons, rouler leurs pieds vers l'avant, puis rebondir. C'est plus efficace, d'après l'argument. L'auteur pense que la méthode d'atterrissage qui vous convient le mieux est la bonne. Vous devez savoir que courir sur vos talons peut provoquer une gêne au niveau du bassin et d'autres articulations. Les personnes qui frappent la balle avec leur avant-pied sont plus susceptibles de se blesser aux genoux, aux tendons d'Achille et au bas des jambes. La frappe de l'avant-pied est recommandée pour les personnes ayant des antécédents de blessures pelviennes. Problèmes de genou, de tibia et d'Achille ? Essayez plutôt de marcher sur vos talons !

LA VALEUR DES BONNES TECHNIQUES DE RESPIRATION

La bouche est le point d'entrée et de sortie le plus courant pour les respirateurs inexpérimentés. C'est le moyen d'en tirer le meilleur parti. Cette approche est imparfaite et doit être utilisée avec prudence. Utilisez votre nez pour inspirer et votre bouche pour expirer. En conséquence, plus d'air entrera dans vos poumons et moins entrera dans votre estomac. Cela réduit le risque d'étouffement avec un insecte en bordure de route et empêche également votre gorge et votre bouche de s'assécher. Vous constaterez peut-être que votre nez devient votre principal passage

respiratoire à mesure que vous progressez dans votre jogging.

LA FORME PARFAITE

Votre démarche de course la plus efficace est celle que vous utilisez actuellement. Gardez à l'esprit les conseils suivants et vous devriez pouvoir courir d'une manière qui vous semble confortable. Conseil : laissez vos jambes absorber pour vous. Cela peut vous aider à éviter la fatigue musculaire et à profiter au maximum de la souplesse de la route.

COURIR AU SOLEIL

Pour terminer un marathon, vous devrez probablement courir plusieurs heures dans une chaleur extrême. Le marathon de Boston, par exemple, commence traditionnellement vers neuf heures du matin. Il y a un délai strict de 8,5 heures dans lequel vous devez accomplir la tâche. De midi à deux heures de l'après-midi, c'est quand le soleil atteint son zénith dans le ciel. Le calcul dépend de vous. C'est pourquoi il est judicieux de programmer vos entraînements de marathon hebdomadaires au même moment de la semaine que votre marathon réel. Selon l'auteur, rien ne vaut une course d'endurance à cet effet. Ceux qui ne courent qu'à l'aube ou au crépuscule n'ont aucune idée de l'épuisement des heures entre 10 h et 14 h. peut être. Il est vrai que certains néophytes oublient complètement d'emporter de la crème solaire. L'auteur affirme que sa lecture consommera entre 25 et 50% de son énergie et qu'elle est également éprouvante psychologiquement.

MÉTHODES DE VARIÉTÉ PÉDAGOGIQUE

Si vous souhaitez terminer avec un minimum d'entraînement et au rythme le plus rapide possible, vous devez vous entraîner différemment pour chaque jour de la semaine. Vous avez votre journée d'endurance, votre journée d'intervalle, votre journée de vitesse, votre journée de collines meurtrières, etc. L'explication

simple est que différents types d'entraînement mettent davantage l'accent sur différents groupes musculaires. Votre cœur est capable de faire face à différents types de stress. Cela vous permet également d'être préparé mentalement à gérer différentes situations.

COURSE D'ENDURANCE (JOUR RYTHME)

Les courses les plus longues exigent que vous alliez le plus loin, comme son nom l'indique. Le but de cet exercice est d'améliorer votre coordination et votre endurance cardiovasculaire et respiratoire. La capacité aérobie est un autre nom pour cela. D'autre part, cela donne à vos muscles et à vos os une chance de s'adapter à la pression constante. Courir à 60% à 75% de votre MHR est considéré comme une course d'endurance (pour des discussions approfondies sur les fréquences cardiaques, reportez-vous à la partie 5). Le temps minimum pour une course d'endurance est de 10 minutes et le maximum est de 2 heures. Il n'y aura pas plus de 10 % d'augmentation hebdomadaire.

ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

Parmi les nombreuses méthodes d'entraînement possibles, celle-ci s'impose comme cruciale. Un rythme régulier nécessite le moins d'énergie, vous pouvez donc augmenter progressivement votre endurance et continuer plus longtemps. Trouver un rythme approprié qui vous permet de travailler jusqu'à 85 % de votre fréquence cardiaque maximale avant de ralentir à environ 60 % de votre fréquence cardiaque maximale pour la récupération est le défi. Quand n'est-il pas préférable d'y aller doucement ? Au moins dans une certaine mesure, vous détendre peut vous donner une chance de vous ressourcer. Cependant, si vous dépassez ce seuil, vous sabotez votre propre guérison et utilisez plus d'énergie que nécessaire. Six séries de cinq minutes à 85 % de MHR et six séries de trois minutes à 60 % de MHR constituent une formule standard d'entraînement par intervalles. Cela vous permet d'exercer la

quantité d'effort optimale pendant la plus longue période de temps. Les répétitions peuvent être effectuées pendant 20 minutes à la fois et la fréquence cardiaque maximale peut être augmentée à 90 % à mesure que votre entraînement progresse et que votre endurance générale s'améliore.

COURSES DE VITESSE

Une fois par semaine, vous participez également à des courses de vitesse. Lorsque vous courez, votre fréquence cardiaque se situe entre 75 et 85 % de son maximum. Pour maximiser le temps que vous pouvez consacrer à cela, vous gardez un rythme régulier. Pour les courses de vitesse, le chronomètre ne démarre pas tant que vous n'avez pas atteint 75 % de votre fréquence cardiaque maximale. Lorsque vous atteignez une intensité de 85%, vous devez vous arrêter. L'objectif est d'augmenter le temps passé à courir à l'intérieur de la zone des 75 à 85 %.

EXÉCUTIONS À VITESSE INTERVALLE

De plus, 75% à 85% est le pourcentage maximum pour la fréquence cardiaque. Cette fois, cependant, vous devriez viser à atteindre 85 % le plus rapidement possible. Ensuite, vous décélérez jusqu'à ce que votre vélocité atteigne 75% de sa valeur initiale. Ainsi, vous commencez à courir aussi vite que possible jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne 85 % de son maximum. Cette procédure est répétée plusieurs fois. Le taux de hausse hebdomadaire est également d'environ 10 %.

FORMATION EN CÔTE

Vous devriez également rechercher des opportunités d'entraînement sur les collines. Il suffit de le faire tous les quatre à huit jours d'entraînement. Vous pouvez améliorer la force totale de vos jambes et acquérir de l'expérience dans les montées et les descentes en faisant cela. L'entraînement en côte est un

entraînement de vitesse déguisé, avec un entraînement de bonne forme en plus, comme le disent certains des meilleurs entraîneurs de course. Si le terrain de votre marathon comprend des collines, cela est de la plus haute importance. Si c'est le cas, peut-être qu'une fois tous les cinq jours est suffisant. Le marathon de Boston, par exemple, est connu pour ses collines difficiles. Heartbreak Hill est le pire de tous. Comme la hauteur est à peine de 88 pieds (26,822 mètres) au-dessus du niveau de la mer, ce n'est pas un facteur significatif. Le problème est son emplacement, qui se situe entre vingt et vingt et un milles (trente mille et trente-deux mille) du début de la course. La plupart des coureurs "frappent le mur" à ce mile, ce qui fait que 88 pieds semblent 10 fois plus loin.

TRAVAUX ROUTIERS

Courir un marathon sur route est la norme. Si vous voulez pouvoir en compléter un, vous devez vous entraîner en voyageant. Vous n'êtes pas obligé de suivre le même cours, mais ce serait l'idéal. Pour votre premier marathon, c'est une bonne idée d'en choisir un qui reproduit le plus fidèlement possible les circonstances dans lesquelles vous vous êtes entraîné, en termes de hauteur, de température, d'humidité, etc. En d'autres termes, choisissez soigneusement vos conflits.

COURSE EN SENTIER

La course à pied est la préférée de certains coureurs. Le trottoir peut être dur pour vos articulations et vos muscles, mais le chemin de terre est beaucoup plus doux. La majeure partie de votre entraînement se déroulera toujours sur la route. Vous faites des courses sur route, mais vous faites aussi des courses sur sentier pour suivre votre kilométrage et acquérir de l'expérience avec moins de stress.

FORMATION SUR TAPIS ROULANT

Les coureurs débutants évitent le tapis roulant car ils pensent que s'entraîner à l'intérieur sur une ceinture caoutchoutée est inefficace pour une activité sur route à l'extérieur. Ils sont corrects, au moins partiellement. Cependant, ils négligent le fait qu'un tapis roulant peut fournir une opportunité bienvenue à la fois de sauver leurs jambes et d'établir un rythme confortable. Pensez-y : en conduisant, vous pouvez ralentir quand bon vous semble. Vous pouvez choisir les objectifs de tempo, d'inclinaison, d'intervalles et de fréquence cardiaque du tapis de course, et une fois que vous les avez établis, la machine s'assurera que vous restez sur la bonne voie. Dans tous les cas, vous pouvez toujours entrer et modifier les paramètres par vous-même. Au lieu de manquer de nombreuses séances d'entraînement en raison du mauvais temps ou de problèmes d'horaire, il est préférable de courir sur un tapis roulant. De plus, tout coureur vous dira que le tapis roulant présente un défi mental unique en raison du manque de repères visuels externes pour la distance. Seul le moniteur LED et ses lumières clignotantes gênantes peuvent vous donner une lecture précise de votre distance.

ENTRAÎNEMENT DE JOUR DE CONGÉ (CROSS TRAINING)

L'entraînement en force (ainsi que le travail sur le tronc, les épaules, le dos et les bras) doit être effectué pendant vos jours de congé. La fatigue musculaire est gênante sur les courtes distances mais peut être sévère sur les plus longues. Se concentrer sur eux peut vous aider à rester à l'écart du tapis roulant et à améliorer votre forme de course. Dans tous les cas, gardez à l'esprit que votre objectif est de développer des muscles à la fois forts et toniques. Par conséquent, vous devez faire un grand nombre de répétitions avec des poids légers. Alternativement, vous pouvez essayer la natation ou toute autre activité aérobique à faible impact.

PARTIE 4 : BOOSTER PHYSIOLOGIQUE ET **RÉTROACTION**

Pour vous entraîner plus efficacement, vous devez d'abord reconnaître vos limites. Dans ce contexte, un avis médical doit être recherché. Consultez votre médecin et faites-lui savoir que vous souhaitez commencer l'entraînement au marathon. Maintenant, renseignez-vous pour savoir s'il existe ou non une cause d'alarme ou des instructions spéciales qui doivent être suivies.

ÉQUIPEMENT DE BASE

Au début de votre carrière de coureur, avant de pouvoir maintenir un rythme de 7 minutes par 0,621 mile (1 kilomètre) sur 1,864 mile (3 kilomètres), une bonne paire de chaussures de course et des vêtements légers et respirants sont tout ce dont vous avez vraiment besoin. Lorsque vous choisissez une paire de chaussures, accordez-lui toute votre attention. Localisez un magasin qui se concentre sur les chaussures de course, à savoir les chaussures de jogging et de marathon. Cela permettra au vendeur de mieux vous accompagner dans le choix de la combinaison idéale. Voici quelques plats à emporter:

- Vous devez choisir des chaussures qui fonctionnent avec votre pronation. La pronation décrit comment vos pieds reposent, qu'ils soient plats, neutres ou très cambrés. Utilisez la méthode du test sur papier humide. Déposez un peu d'eau sur vos pieds pour les humidifier. Placez un nouveau morceau de papier brun en dessous et abaissez-le. Pour être pris au dépourvu, chaque pas doit être marqué par un filigrane. Pour avoir une pronation typique, l'arc doit être apparent, mais la section centrale doit encore contenir quelques pouces de papier humide. L'arc est haut s'il couvre la quasi-totalité de la partie centrale.
- Continuez à vous déplacer tout en portant les deux chaussures. Vous pouvez évaluer votre niveau de douleur ou d'inconfort en vous promenant dans le magasin. Veuillez vous assurer d'un nœud sûr et correct. Gardez à

l'esprit que pendant les jours d'entraînement, même le plus petit inconfort semble bien pire. A.) Obtenir des chaussures B.) Il était 15h00. L'après-midi, et surtout après une course, vos pieds peuvent gonfler. Vous devriez vous procurer une paire le moment venu. Y compris un peu d'espace tampon, vous y êtes presque.

- Cassez vos chaussures en marchant quelques kilomètres avec avant d'essayer de faire du jogging avec. Ainsi, vous vous épargnerez des ennuis futurs.

ÉQUIPEMENT AVANCÉ

Si vous voulez tirer le meilleur parti de chaque séance d'entraînement, vous avez besoin d'un équipement avancé. Cela comprend une paire de lunettes de soleil légères et polarisées, une chemise coupe sèche et un short de course. Si vous préférez, vous pouvez également utiliser un équipement de compression. Ces vêtements évacuent l'humidité et régulent la température de votre corps.

PARTIE 5 : FRÉQUENCE CARDIAQUE, CALORIES BRÛLÉES, POURCENTAGE MAX, VO2 MAX

Maintenant, passons aux choses sérieuses ! Écoutez ; vous aurez besoin de ces informations pour élaborer une stratégie d'entraînement efficace et évaluer vos progrès après chaque course. L'efficacité avec laquelle vous gérez la tension de la course à pied sur de longues distances est directement liée à votre fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque moyenne au repos d'un coureur de haut niveau se situe entre 40 et 50 battements par minute. La fréquence cardiaque moyenne d'un coureur se situe entre 60 et 70 battements par minute. Comme autre élément essentiel, un moniteur de fréquence cardiaque est un incontournable. Celui qui mesure également la pression artérielle et comprend un moniteur de fréquence cardiaque. Ni un baromètre sophistiqué ni un altimètre ni des gadgets GPS ne sont nécessaires. Utilisez

simplement des billets de 100 \$ pour le moment. A condition qu'il jauge :

FRÉQUENCE CARDIAQUE CONTINUE (CRS)

Vous pouvez évaluer si vous devez augmenter votre effort ou ralentir pendant une période de récupération en surveillant votre fréquence cardiaque au repos. Le problème avec la conjecture est qu'elle vous amène généralement à préférer moins d'effort. Garder une trace de votre fréquence cardiaque peut vous donner une idée de l'orientation et vous aider à éviter de vous perdre.

FRÉQUENCE CARDIAQUE MOYENNE (AHR)

En surveillant votre AHR, vous pouvez découvrir à quel point vous avez travaillé dur tout au long d'une séance d'entraînement. Votre objectif devrait être d'augmenter votre vitesse et votre distance tout en maintenant une fréquence cardiaque saine.

FRÉQUENCE CARDIAQUE EN POURCENTAGE (PHR)

Vous vous souviendrez peut-être de notre discussion sur le PHR et l'entraînement par intervalles. Exactement pourquoi PHR est crucial dans ce cas. Un moniteur de fréquence cardiaque vous donne des informations précises sur votre niveau d'effort, y compris la durée de votre effort, le nombre de tours que vous avez effectués, etc. Si vous êtes en dessous de cette barre, vous perdez du temps et n'obtenez pas le tirer le meilleur parti de votre entraînement. Vous vous mettez en danger d'épuisement et de mal en restant debout trop longtemps.

FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE (MHR)

Votre objectif est triple. Tout d'abord, vous voulez éviter d'aller plus haut que votre MHR. Deuxièmement, vous voulez pouvoir maintenir un rythme de course à 90 % à 95 % de votre MHR pendant la plus longue période de temps, avant de devoir ralentir.

Troisièmement, vous voulez augmenter votre MHR. Il existe différentes façons de déterminer votre MHR. La méthode la plus précise consiste à effectuer un test d'effort dans des conditions cliniques. La seconde consiste à utiliser une formule simple de $220 - \text{âge} = \text{MHR}$. Le premier est bien sûr plus précis que le second.

VO2MAX

La capacité aérobie maximale est ce que ce terme décrit. C'est un indicateur simple de votre capacité à fournir de l'oxygène aux muscles qui travaillent. Cela peut être quantifié de différentes manières. Aux yeux de l'auteur, les essais cliniques sont la voie à suivre.

PARTIE 6 : ÉCHAUFFEMENT, ÉTIREMENT, RÉCUPÉRATION

C'est un malentendu courant que l'étirement est la première étape du processus d'échauffement. Pour faire simple, c'est illogique. Pourquoi devriez-vous étirer des muscles raides et froids ? Vos courbatures sont garanties. Une procédure appropriée implique de commencer par un échauffement. Marchez rapidement pendant quelques kilomètres, montez sur un tapis roulant ou, si vous en avez accès, faites du vélo stationnaire avec une cadence élevée. Après 5 à 10 minutes d'échauffement, vous pouvez vous étirer encore 5 à 10 minutes.

ÉTIRAGE DYNAMIQUE

Lorsque vous courez, vous engagez tous les muscles de votre corps. N'ignorez pas le reste de votre corps lorsque vous étendez vos jambes. La santé de vos membres, de vos épaules, de votre région abdominale, de votre colonne vertébrale, de votre colonne cervicale et de toutes les autres articulations est cruciale. Peu importe le type d'étirement que vous décidez de faire, veillez à vous

détendre dans la posture et à la relâcher par la suite. Évitez de sauter, de faire des mouvements brusques, etc. Voici quelques-unes des routines d'étirement les plus efficaces pour les coureurs de marathon, avec 2 séries de 20 secondes chacune :

- Étirement des ischio-jambiers
- Étirements du piriforme
- Étirement du quadriceps
- Étirement de la bande iliotibiale (IT)
- Étirement du mollet

RETOUR AU CALME

Le but du refroidissement est de réduire la température centrale du corps et la température des muscles qui travaillent. Garder un certain degré de mouvement pendant 5 à 10 minutes après une séance d'entraînement aide à éliminer l'acide lactique et les autres déchets qui peuvent causer une gêne musculaire. En cas de doute, il est pratique de faire une pause de 10 minutes et de se détendre. Il y a trois étapes de refroidissement.

- Pré-récupération : ralentissez votre allure pendant 5 minutes jusqu'à ce que vous parveniez à marcher.
- Récupérez-vous correctement : marchez pendant 5 à 10 minutes.
- Post-récupération des étirements pendant 2 minutes. Le processus de refroidissement réel se produit au cours de la deuxième étape. Dans cette prochaine étape, il est important de surveiller votre fréquence cardiaque. Votre fréquence cardiaque au repos est à ce stade. L'objectif tout au long de cette étape est de réduire votre fréquence cardiaque entre 20 et 40 battements par minute. Après une séance d'entraînement, les athlètes débutants et avancés doivent ralentir leur fréquence cardiaque de 10 battements pendant

la récupération. C'est la preuve indéniable que votre capacité aérobie a atteint des niveaux de marathon.

MARATHON POUR FEMMES

Pour que les femmes réussissent au marathon, elles devront faire quelques adaptations supplémentaires à leur corps. Les femmes courent moins vite que les hommes même avec un entraînement équivalent car elles ont moins de muscle. Considérez ces questions : Un soutien-gorge de sport de qualité passe avant tout. Vous avez besoin d'une tension confortable, pas au point de rebondir, mais suffisamment pour pouvoir bouger librement. Deuxièmement, pensez à votre sécurité. Avoir un partenaire de jogging est le meilleur moyen de se mettre en forme. Apportez un sifflet et un spray au poivre si vous prévoyez de faire de l'exercice seul, dans une région éloignée ou la nuit. Trouvez une autre voie d'entraînement moins dangereuse. Troisièmement, l'entraînement pour les trois premiers milles peut prendre aux femmes, en particulier les moins actives, deux à quatre semaines supplémentaires. Quatrièmement, ne travaillez pas si vous attendez ou juste après l'accouchement.

PARTIE 7 : STRATÉGIE DE COURSE

Le jour de la course est le jour J ! C'est le moment où vous vous prouvez que 8 mois d'entraînement et beaucoup de courage peuvent vous mener à la ligne d'arrivée. Rappelez-vous, vous avez besoin de toutes les minutes que vous pouvez obtenir. Voici quelques stratégies à considérer.

ÉCHAUFFEMENT ET ÉTIREMENT

Attention à bien vous échauffer et à vous étirer avant de vous diriger vers la ligne de départ. Cela vous permettra de revenir rapidement à votre vitesse de jogging la plus rapide. N'allez pas trop loin avec les étirements, notamment !

SÉPAREZ-VOUS DU PACK

Il y a trois résultats possibles ici. Si vous êtes un débutant, vous pouvez essayer d'être celui qui fait le premier pas et se retire. L'alternative est de faire du jogging en arrière jusqu'à ce que la foule se dissipe. Alternativement, vous pouvez vous en tenir aux bords et courir à votre propre rythme.

À VOTRE RYTHME

Vous y êtes depuis un moment maintenant, vous vous entraînez dur. Ne vous inquiétez pas de précipiter quoi que ce soit. Le public vous soutient, mais il est trop tôt pour se montrer. À la fin, vous aurez tout le temps pour cela. Vous courez à une vitesse de course jusqu'à ce que vous ayez atteint votre objectif de kilométrage maximum, puis vous ralentissez jusqu'à un rythme de jogging-marche-jog. À l'aide de votre moniteur de fréquence cardiaque, restez dans la zone des 75 % aussi longtemps que possible. Gardez une trace du temps qu'il vous faut pour parcourir un mile et poussez-vous à rester à ce rythme.

HYDRATATION ET ALIMENTATION

Il est important de conserver les mêmes boissons et aliments que vous avez consommés tout au long de vos entraînements. Évitez d'essayer de nouvelles stratégies le jour de la course. Indice : renseignez-vous sur le type de boisson énergisante qui sera utilisée lors de la compétition. Les sponsors sont courants pendant les marathons. Allez-y et mettez cette boisson pour sportifs à utiliser tout au long de votre entraînement. N'oubliez pas que vous pouvez utiliser de l'eau pour rafraîchir votre corps et votre visage ainsi que pour l'ingérer.

EFFORT D'ÉQUIPE

Restez avec vos amis et coéquipiers. De cette façon, vous pouvez changer de position pour minimiser la résistance au vent. Un visage amical est toujours le bienvenu lorsqu'il s'agit de courses d'endurance. Vous pouvez même mettre en place des points de contrôle pour que votre équipe de soutien obtienne de l'hydratation, des solides ou des gels, et des informations indispensables.

QUAND VOUS FRAPPEZ LE MUR

Pour les débutants, frapper le mur sera un choc. Prenez tout en douceur et ralentissez. Gardez la tête claire et regardez la foule. Pensez au nombre de miles que vous avez parcourus. Vous avez formé votre corps. Il est maintenant temps de l'amener.

PARTIE 8 : RÉGIME MARATHON ET NUTRITION

Par souci de clarté, gardons les choses simples, d'accord ? L'importance de l'alimentation et de la nutrition ne peut être surestimée. Vous commencez votre plan alimentaire en même temps que vous commencez à faire de l'exercice, ou peut-être même quelques semaines avant. Le port d'un moniteur de fréquence cardiaque est un must. Il doit fournir un nombre de calories et un pourcentage de graisse brûlée à chaque entraînement. Mangez pour compenser l'énergie que vous dépensez. Donc, plus vous perdez de poids, plus vous devriez consommer de nourriture, n'est-ce pas ?

70% GLUCIDES

Il est essentiel d'avoir une alimentation équilibrée qui comprend à la fois des glucides simples et complexes. Les aliments comme le riz complet, le pain, l'avoine, les céréales, etc. en sont d'excellents exemples. Assurez-vous simplement qu'il n'y a pas de sucre dessus!

15% MATIÈRES GRASSES

Les acides gras représentent environ 15 % du total des calories que vous consommez. Tant que votre taux normal de combustion des graisses est maintenu, cela ne devrait pas poser de problème. Ce couple n'est pas très bon. Si vous voulez les meilleurs résultats, faites le plein d'un large éventail d'options. De plus, si vous êtes catégorique sur l'apprentissage, les voici:

A température ambiante, les acides gras saturés (AGS) sont solides. N'en faites pas trop; la modération est la clé. faisant référence à des aliments comme le beurre, la margarine, le saindoux, le steak, etc. Limiter votre consommation de sucre, de collations salées, de viande, etc.

- La graisse que nous appelons "Oméga" est vraiment un acide gras important. Vous voudrez en faire le plein car leurs effets anti-inflammatoires, pro-réparateurs et anti-douleur permettent aux muscles de se sentir mieux et de guérir plus rapidement. Les huiles présentes dans les poissons d'eau froide, y compris le thon, offrent des avantages similaires pour la santé.

- Les "alternatives saines aux graisses saturées" sont les graisses monoinsaturées (MUFA). Afin de réduire votre consommation de gras saturés et trans malsains, vous devriez en manger plus. L'huile d'olive, l'huile d'avocat, l'huile d'amande, l'huile de noix, l'huile de pépins de raisin, etc. en sont de bons exemples.

- Les gras trans sont également connus sous les termes graisse végétale hydrogénée et graisse végétale partiellement hydrogénée. N'envisagez même pas de tendre la main et d'en toucher un.

10% PROTÉINES

Les repas riches en protéines devraient représenter au moins 10 à 15 % de votre apport calorique quotidien. Après une séance

d'entraînement, votre corps a besoin de protéines plus qu'avant pour pouvoir se réparer et absorber les nutriments que vous venez de lui donner. Cela réduit la probabilité que votre corps recoure au cannibalisme pour obtenir les protéines dont il a besoin et accélère la régénération des tissus musculaires endommagés. Un apport quotidien en protéines de 1,2 à 1,5 gramme est recommandé pour chaque 2,2 livres de poids corporel.

FEUILLES VERTES, FRUITS ET NOIX

Vous utilisez des légumes verts et des légumes à feuilles pour vous rassasier, au lieu de recourir à la viande et aux glucides en excès. Conseil : mangez au moins 5 types de fruits et légumes différents par jour. Si chaque type est d'une couleur différente, mieux c'est ! Par exemple, vous incluez dans votre menu du jour, de la laitue romaine, des tomates, des aubergines, des oranges, du maïs, etc.

SEMI-MARATHON VS. NUTRITION COMPLÈTE DU MARATHON

Les magasins de glycogène peuvent toujours prendre en charge un semi-marathon. Cela signifie que vous devez vous concentrer sur la consommation de plus de glucides et moins de matières grasses. Pour courir un marathon complet, vous aurez besoin d'emporter un peu de graisse supplémentaire. La consommation de matières grasses devrait être augmentée jusqu'à 5 % pour les marathons complets et réduite de 5 % pour les semi-marathons. Au lieu de cela, vous devriez vous concentrer sur la consommation de plus de glucides dans les jours précédant votre semi-marathon.

MANGEZ AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Une collation riche en glucides facile à digérer est idéale pour manger 1 à 2 heures avant d'aller au gymnase. Vous pouvez manger aussi peu que 45 minutes avant votre exercice si vous avez un métabolisme très rapide et que vous avez faim au milieu de votre

routine. En conséquence, vous n'aurez pas à vous soucier d'avoir des points de suture sur le côté ou d'avoir un estomac inconfortable ou lourd. Les collations avant l'entraînement doivent être faibles en fibres, en produits laitiers et en huile. De cette façon, vous pouvez réduire les risques d'avoir mal au ventre ou d'avoir des points de suture sur le côté. Mangez beaucoup d'aliments riches en potassium, des glucides simples et une petite quantité de protéines. Utilisez le sandwich au beurre de cacahuète et à la banane comme exemple. Vous pouvez également bénéficier de manger une demi-tasse d'avoine avant un exercice très intense.

REPAS APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Faites le plein de votre corps entre 30 et 60 minutes après votre exercice. Faites des glucides simples et des protéines maigres vos principales priorités. Ne mangez pas de plats sucrés ou transformés.

HYDRATATION

Vous devriez pouvoir boire huit verres d'eau par jour sans problème. Mettez du temps entre les boissons. Un total de 32 onces, ou 16 onces deux heures à l'avance et 16 onces une heure à l'avance, est OK. Vous pouvez également boire lentement jusqu'à 30 minutes avant d'aller au gymnase. Chronométrez votre pause aux toilettes pendant 30 minutes avant votre course ou votre exercice et partez. Il doit être à peine jaune. Cela indique que votre corps reçoit l'eau dont il a besoin. Plus sombre que ça, et tu ne bois pas assez.

Il est recommandé de consommer de l'eau à intervalles réguliers tout au long de l'entraînement et de l'événement lui-même. Après 30 à 45 minutes de course, vous devriez commencer à vous hydrater. Assurez-vous d'étancher votre soif à intervalles réguliers, plutôt que d'attendre d'être vraiment assoiffé. Vous pourriez alors être au bord de la déshydratation. Vous ne devriez pas avaler vos boissons. Les gorgées doivent être réduites au minimum. Aussi, ne buvez pas

trop. C'est la quantité parfaite pour humidifier votre langue et votre gorge à chaque boisson. Vous devriez viser à consommer 4 à 8 onces toutes les 15 à 30 minutes. Les coureurs experts peuvent boire deux onces supplémentaires de liquide à chaque kilomètre parcouru. Après une heure et demie de jogging, votre corps a besoin de plus de boisson énergisante et de moins d'eau.

GELS ÉNERGÉTIQUES

Pour booster vos performances lors de votre course d'entraînement, pensez à utiliser des gels énergétiques. Ceux-ci sont riches en sel et en glucides facilement absorbables et comprennent également d'autres éléments vitaux. Si vous souhaitez trouver le rapport gel/eau optimal pour vous, n'hésitez pas à expérimenter dans les limites de la consommation recommandée. Ceux-ci devraient vous aider à vous sentir moins anxieux d'atteindre le mur.

POST HYDRATATION ET PRISE ALIMENTAIRE

Vous devez attendre d'avoir refroidi après votre entraînement ou votre course avant de consommer 1 à 2 tasses d'eau ou une boisson énergisante. Ensuite, ayez une bouteille d'eau à portée de main et buvez-la souvent. Si vous faites le suivi, combien de kilos avez-vous perdu depuis que vous avez commencé à courir ? Buvez 20 à 24 onces pour chaque livre perdue. Quelques bananes et un sandwich au beurre de cacahuète peuvent faire l'affaire si vous avez faim. Ayez-le 30 minutes à 1 heure après votre séance d'entraînement.

EXEMPLE DE MENU

Vous pouvez choisir un ensemble pour chaque repas. Lorsque les choses deviennent obsolètes, n'hésitez pas à changer les choses.

PETIT-DÉJEUNER

- Ensemble 1 : Céréale, idéalement une céréale entière et non sucrée. Divers fruits, noix et graines peuvent être réduits en poudre et

ajoutés pour donner du goût (frais ou séchés). Procurez-vous un verre de lait, de lait de soja ou une boisson au yaourt. Savourer une tasse de café noir, c'est bien.

- Set 2 : Muesli ou avoine avec fruits secs, noix et graines. La chair d'une pomme, d'une poire ou d'une pêche. Une cuillère à café de graines de lin ou de graines de lin est acceptable si vous souffrez de constipation légère. Lait, lait de soja ou yaourt, au litre. Une seule tasse de café noir, sans sucre.

- Ensemble 3 : 1 Un œuf cuit dur, servi de l'une des trois manières suivantes (facile, ensoleillé vers le haut ou brouillé). Réduisez la quantité de matières grasses que vous utilisez. Deux ou trois morceaux de pain de seigle ou de blé entier. Bananes, pommes, pêches et autres fruits frais.

- Série 4 : Bouillie. Salade de fruits frais avec 5 fruits de couleurs différentes. Lait, soja ou yaourt.

DÉJEUNER

- Set 1 : Salade du jardin à base de légumes frais, avec au moins cinq sortes distinctes. Le poisson, le poulet, le tofu, le fromage, les œufs et le houmous comptent tous pour une portion de protéines, tout comme quelques autres aliments. 1 tasse de riz brun, 1 tasse de purée de pommes de terre ou 1 tasse de pâtes fraîches mélangées avec de l'huile d'olive et des tomates séchées.

- Ensemble 2 : sandwich composé de pain de seigle dense, farci de fruits frais (comme l'ananas ou l'avocat) et de protéines (c'est-à-dire du poisson ou de la volaille). Bol géant de salade César nappé de vinaigrette.

- Set 3 : Une purée de légumes ou une soupe comprenant quatre sortes de légumes différents. Deux morceaux de pain pita grillé ou de galettes d'avoine. Houmous épicé, une épaisse tranche de fromage cottage ou du tofu frais et soyeux.

- Set 4 : Une tasse de riz brun ou blanc. Poulet ou poisson grillé. Chutney, salsa ou mélange de carottes, pois verts et maïs.

DÎNER

- Set 1 : Pâtes à l'huile d'olive et tomates séchées, viande maigre, poulet ou poisson, soupe végétarienne.
- Ensemble 2 : Salade de pommes de terre à l'huile et au vinaigre avec oignons verts (sans mayonnaise, sans margarine). Celui qui est relativement maigre, comme un morceau de viande maigre, de poisson ou de volaille. Salade César à la vinaigrette.
- Ensemble 3 : Mangez du pain grillé ou du pain pita avec vos haricots chili. Un quart de tasse de riz blanc ou brun. Salsa ou chutney.
- Set 4 : Soupe au poulet et légumes verts. Le pain de blé entier ou de seigle grille bien.

SNACKS (1 À 2 HEURES AVANT L'ENTRAÎNEMENT)

- Mélange montagnard
- Amandes (8 à 12 pièces) et bretzels (4 à 8 pièces)
- Fruits frais ou smoothie (6 à 10 onces)
- Yaourt (6 à 10 onces)
- Patates douces bouillies ou ignames (1 gros morceau ou 2 morceaux moyens)
- Sandwich à la banane et au beurre de cacahuète (nourriture ultime avant et après l'entraînement)

PARTIE 9 : RÉCUPÉRATION DU MARATHON (APRÈS LA COURSE)

Vous devez effectuer les trois étapes suivantes. Vous devriez commencer par vous procurer de la nourriture et de l'eau. Deuxièmement, prenez l'air, rafraîchissez-vous et promenez-vous. Enfin, tu devrais dormir un peu. La rapidité et la sécurité de votre retour dépendent de votre méthode.

HEURE 1

Si vous atteignez la ligne d'arrivée et décidez de vous y arrêter, ce n'est pas grave. À présent, vous l'avez probablement dépassé lors d'une promenade tranquille. Veuillez simplement rester en dehors de la circulation. Lavez-vous avec de l'eau et faites le plein avec une boisson pour sportifs. Ceux qui ont des ampoules, des coupures ou des douleurs musculaires devraient maintenant se changer et consulter un médecin. Détendez-vous avec quelques soins personnels après l'entraînement, comme le glaçage, le massage, la mise en place de vos pieds, etc. Maintenant, reconstituez votre réserve d'eau, prenez quelques clichés et engagez une conversation avec vos amis ! Trente minutes à une heure après la course, si vous avez encore faim, vous pouvez prendre n'importe quelle collation post-entraînement que vous consommez normalement. Certains coureurs pensent que glacer leurs muscles après une course les aide à récupérer plus rapidement. En un mot, vous devez tremper vos jambes dans de l'eau froide pendant 20 minutes. 10 à 30 minutes après avoir franchi la ligne d'arrivée, lorsque vous avez eu le temps de faire le plein et de vous réhydrater, vous devriez le faire.

HEURE 12

Purger votre système. Vous devriez donner la priorité au repos, à la nourriture et aux liquides. Vous devriez faire vérifier votre poids. Faites un test d'urine rapide. Plus d'eau est nécessaire s'il s'agit

d'une teinte plus foncée de jaune ou de brun. Un liquide clair ou légèrement teinté indique que tout va bien. Restaurez votre énergie en mangeant des glucides, des graisses et des protéines. C'est bien de prendre un verre de félicitations et de s'amuser un peu si ça ne dégénère pas. Si vous avez du mal à garder les yeux ouverts, vous devriez peut-être prendre une tasse de café. Mettez-vous une limite ! Ne buvez pas et conduisez ! Bien dormir ce soir! Il faut s'attendre à une douleur générale.

HEURE 24 À 72

Chaque fois que vous décidez enfin de sortir du lit, mangez et essayez de vous promener. Bien que vous puissiez ressentir de l'agonie partout, bouger doucement peut aider à éliminer l'acide lactique de votre système et à soulager la douleur. Continuez à vous déplacer, à boire de l'eau, à manger sainement et à éviter les mouvements brusques. Prenez quelques analgésiques non stéroïdiens si vous en avez vraiment besoin. Pour favoriser votre rétablissement, cherchez un massothérapeute sportif et prenez rendez-vous. Pour le dire simplement, cela vous aidera à récupérer rapidement. Si vous ne trouvez pas de masseuse, offrez-vous un massage. De nombreuses vidéos pertinentes sont disponibles sur les réseaux sociaux.

PRENDRE UNE PAUSE

La plupart des débutants bénéficieront d'une à deux semaines de congé de formation. En d'autres termes, mesdames et messieurs, veuillez ne pas porter de baskets. Si vous voulez vous mettre en forme, essayez la marche et le cross-training. La natation est le cross-training le plus bénéfique pour la récupération. Cela est dû au fait que marcher sur l'eau met moins de pression sur vos pieds.

SECTION 2

FAITS INTÉRESSANTS ET IDÉES CLÉS POUR RÉUSSIR

CONSEILS POUR LE SUCCÈS

* Le marathon est une course à pied de 42,195 kilomètres (26 milles 385 verges) qui se déroule souvent sur des routes goudronnées, mais qui peut également être complétée sur des sentiers. Au marathon, vous avez la possibilité de courir toute la distance ou de combiner la course à pied et la marche. Des catégories spécifiques aux fauteuils roulants existent également. Les marathons plus importants peuvent compter des dizaines de milliers de coureurs et chaque année, plus de 800 marathons sont organisés dans le monde entier. Les Jeux olympiques modernes ont commencé en 1896 et le marathon a été l'une des premières épreuves. Ce n'est qu'en 1921 que la distance a été convenue. Depuis 1983, les Championnats du monde d'athlétisme mettent en vedette la distance. C'est la seule course à pied sur route qui compte pour les deux championnats (des courses à pied sur route sont également disputées dans les deux).^{1,2}

* Alors, et si je cours ? C'est une question que vous pouvez raisonnablement vous poser. Trop de coureurs sortent pleins d'énergie et d'excitation mais finissent par faire plus de dégâts que de bien en se poussant au-dessus de leurs seuils de douleur. Mais ce n'est pas une fatalité, et ce livre vous expliquera pourquoi et comment. La course à pied est l'un des meilleurs moyens d'améliorer votre condition physique et votre santé globale, et avec une préparation appropriée, vous pouvez courir votre première course ou vous pousser vers de nouveaux records personnels en un rien de temps.

* Dans le passé, les humains pouvaient courir bien plus loin qu'un marathon typique. L'une des meilleures qualités de l'homme en tant que chasseur était son endurance. Il épuiserait sa cible jusqu'au point de rupture. Chaque fois que l'animal pourchassé semblait en sécurité, il s'enfuyait, pour être à nouveau suivi par le chasseur persistant. Cela continuerait jusqu'à ce que l'animal devienne trop fatigué pour se battre, ayant utilisé toutes ses réserves dans des

périodes d'activité effrénées.³

* Si vous voulez courir un marathon, vous devez suivre un plan d'entraînement pour vous assurer d'être prêt pour la course, de rester en bonne santé et d'avoir beaucoup d'assurance lorsque vous franchirez la ligne de départ.^{4,5}

* Au cours des quatre à cinq mois où vous devrez vous entraîner pour le marathon, avoir un plan à suivre est un excellent moyen de rester motivé. Un programme d'entraînement bien pensé vous permettra d'augmenter progressivement la durée de votre longue course hebdomadaire avant de diminuer progressivement votre kilométrage au cours des dernières semaines.^{4,5}

* L'entraînement pour un marathon offre également l'occasion de perfectionner les stratégies de nutrition et d'hydratation d'avant la course. Et vous découvrirez comment améliorer votre confort à long terme en vous préparant avec les bonnes chaussures, chaussettes et autres équipements de course.^{4,5}

* Des mois d'entraînement sont nécessaires pour terminer un marathon. Vous serez mieux préparé au succès si vous consacrez du temps et des efforts à vous entraîner, à manger sainement et à rassembler l'équipement nécessaire pour vous préparer, mais par où commencer ? Nous avons ce qu'il vous faut, cependant; voici le guide complet du débutant sur l'entraînement au marathon pour vous aider à vous préparer à franchir la ligne d'arrivée.

* Planifiez votre entraînement 16 à 24 semaines avant le marathon. Lors de la planification d'un calendrier de séances d'entraînement, gardez à l'esprit vos compétences existantes. Un minimum de 30 minutes de course continue est nécessaire avant de tenter un marathon. Les activités d'entraînement, la distance parcourue lors d'une seule course et les exercices de récupération doivent tous être inclus dans votre calendrier.^{4,5}

* **Donnez-vous une grande fenêtre de temps pour atteindre vos objectifs. Surtout avec un entraînement d'endurance, vous ne devriez pas anticiper des résultats instantanés. Prévoyez 16 à 24 semaines si vous souhaitez courir un marathon à une heure raisonnable.** ^{4,5}

* **Essayez de faire au moins une longue course chaque semaine. Les distances plus courtes sont meilleures lorsque vous débutez, alors visez une longue course de 10 à 11 milles lorsque vous touchez le trottoir (16 à 18 km). Essayez d'intégrer certaines augmentations de kilométrage hebdomadaires. À long terme, vous devriez être capable de courir environ 35 km à la 16e ou 17e semaine d'entraînement. Courir sur de longues distances aide vos muscles et vos articulations à se préparer pour le marathon.** ^{4,5}

* **Lors d'une longue course, vous devez viser un rythme relativement modeste. Lorsque vous courez, vous ne devriez pas avoir à crier pour être entendu.**

* **Courez des distances énormes parfois et des distances plus courtes ou moyennes d'autres fois. Votre santé cardiovasculaire peut être améliorée en faisant des courses de 3 à 4 milles (4,8 à 6,4 kilomètres). Des allures plus rapides sont recommandées pour les courses moyennes (entre 7 et 8 miles, ou 11 et 13 kilomètres) par opposition aux courtes. Vous aurez l'assurance de courir plus loin et plus longtemps grâce à ces entraînements. Les tapis roulants sont idéaux pour les courses contrôlées de courtes à moyennes distances. Lors d'une course moyenne, vous ne devriez pas pouvoir parler ou vous promener.** ^{4,5}

* **Votre programme de course hebdomadaire doit consister en une ou deux courses plus courtes et une course plus longue. Vous devez commencer votre course à une allure d'environ 9,7 km/h et ajouter environ 0,16 km/h chaque minute après les 10 premières minutes. Après 30 minutes, vous devriez vous déplacer à environ 8 mph.** ^{4,5}

*** Lorsque vous ne faites pas de jogging, essayez ces entraînements à faible impact. Une course excessive dans les semaines précédant le marathon peut avoir un impact négatif sur les performances. Certaines de vos journées d'entraînement devraient être consacrées à des exercices à faible impact axés sur le maintien et l'amélioration de votre endurance et de la force du haut du corps. Vous pouvez bénéficier des avantages de l'entraînement croisé avec aussi peu qu'une journée par semaine d'exercices à faible impact. Intégrez le jogging à votre routine hebdomadaire tous les deux jours, avec des exercices à faible impact les autres jours. Envisagez de faire les activités suivantes : yoga, pilates et haltérophilie.** ^{4,5}

*** Ne traitez pas la formation comme une blague. Ne pensez pas à vos longues courses comme à cela, considérez-les comme un entraînement pour le marathon. Vous devez réorganiser votre calendrier afin de ne manquer que les entraînements croisés ou les courses faciles si vous devez sauter quelques jours d'entraînement. Gardez un litre d'eau et plusieurs sachets de gel nourrissants prêts pour de longues et intenses courses d'entraînement. Si vous craignez de vous épuiser, interrompez une longue course en marchant.** ^{6,7}

*** Votre course pré-événement la plus longue devrait avoir lieu environ une semaine avant l'événement pour permettre à votre corps de récupérer suffisamment et de stocker du carburant.** ^{6,7}

*** Trois semaines avant le marathon est un bon moment pour faire votre dernière longue course. C'est le temps qu'il faut pour que les dommages musculaires causés par l'exercice guérissent. Il peut y avoir des problèmes si une autre longue course est ajoutée. Pendant la compétition, l'athlète peut avoir des "jambes mortes" et gagner peu ou pas d'avantage.** ^{6,7}

*** Réduisez votre distance hebdomadaire de 25% à 50% dans les deux dernières semaines avant l'événement. Au cours de la dernière semaine précédant la course, réduisez cette distance de 50 % supplémentaires** ^{6,7}.

*** Vous vous demandez peut-être : "Est-ce que je me suis suffisamment entraîné ?" en ce moment. C'est bon. Il est impossible de rattraper les entraînements perdus au cours des deux dernières semaines. Diminuer ne vous fera pas perdre de forme physique. Dans la mesure où vous vous préparez, vous réussirez.** ^{6,7}

*** Privilégiez le sommeil dans la semaine précédant la course de la même manière que vous réduiriez vos séances d'entraînement pour réparer vos muscles. Votre moi physique vous remerciera. Si l'anxiété vous empêche de dormir la veille de la course, ne vous inquiétez pas ; le repos supplémentaire que vous avez obtenu la semaine précédente le compensera.** ^{6,7}

*** Attention à boire beaucoup d'eau avant le début de la course. Il est important de rester hydraté pendant les jours qui précèdent le marathon, alors essayez de boire huit verres par jour. Vous serez au niveau d'hydratation maximal lorsque le pistolet se déclenchera.** ⁸

*** Inclure des aliments comme le pain, le riz, les pâtes et les féculents dans votre alimentation. Les réserves de glycogène (énergie) sont ainsi maximisées. Évitez d'essayer de nouveaux régimes cette semaine. Il n'est pas toujours facile de "faire le plein" de glucides. Vous devriez essayer avant votre prochaine grande course, ou peut-être plus tard.** ⁹

*** Assurez-vous d'avoir tout ce dont vous avez besoin, y compris de la nourriture et de l'eau riches en électrolytes, pour la course. Assurez-vous qu'ils sont identiques à ceux que vous avez utilisés pour vos longues courses. Les événements typiques se produisent le jour de la course.** ¹⁰

*** Envisagez de diminuer votre entraînement en force au cours des quatre derniers mois d'entraînement. Pendant les six à huit dernières semaines avant un événement, l'entraînement en force doit consister uniquement en gymnastique suédoise, exercices de balle, Pilates ou autres approches d'entraînement en force avec une résistance externe minimale. L'objectif n'est pas de prendre de la masse avant la compétition, mais de garder votre niveau actuel de forme physique et de force intact.** ¹¹

* Évitez de faire de la musculation la semaine précédant une compétition. Vous devez détendre vos muscles et les préparer pour la course.

* Mettez la tenue que vous voulez porter aujourd'hui. Ne portez rien de neuf pour l'événement ; 26,2 miles est un long chemin à parcourir si vous n'êtes pas à l'aise dans vos vêtements. Une étiquette de vêtement peut facilement se transformer en un terrible ennemi.¹²

* Si vous allez courir un marathon, vous ne devriez pas casser des chaussures neuves le jour de la course. Mettez une paire qui a vu des courses de longue distance (tant qu'elles n'ont pas créé de problèmes). Rien de frais le jour de la course, jamais.

* Le jour du marathon, soyez prêt à tout. Remplissez un sac de sport avec l'essentiel :¹³

- Chemise sèche.
- Paire de chaussettes supplémentaire.
- Mouchoirs (on ne sait jamais quand la réserve de toilettes portables sera épuisée).
- Lacets supplémentaires.
- Gants.
- Chapeau ou casquette.
- Vaseline® (ou autre lubrifiant).
- Épingles de sûreté supplémentaires.
- Produits de soin des ampoules.
- Quoi d'autre est un must pour vous.

RAPPEL D'UNE AUTRE JOURNÉE DE PRÉPARATION

* Assurez-vous d'avoir récupéré votre numéro de dossard avant le début de l'épreuve. Ne prévoyez pas de passer beaucoup de temps debout pendant l'exposition. Malgré les nombreux commerces, vous devriez conserver votre marche pour le lendemain. Si vous le pouvez, obtenez votre numéro dès qu'il sera disponible.¹⁴

* Vous devriez avoir votre rituel pré-course maintenant. Vous

devriez faire la même chose la veille de la course. Maintenez une bonne hydratation et un horaire de repas régulier pour maximiser les performances.

* Planifiez votre départ, choisissez votre mode de transport et planifiez votre place de stationnement pour le grand jour. Avant le départ de la course, évitez de vous perdre. Vous vous sentez déjà anxieux, alors n'en rajoutez pas. Les événements de la matinée, du réveil à l'habillage en passant par le départ de la maison et le départ vers la ligne de départ, doivent être bien planifiés.¹⁴

* De l'eau, des gels ou des boissons électrolytiques sur le parcours sont souvent fournis lors de la majorité des événements. N'utilisez pas ces articles le jour de la course si vous ne vous êtes pas entraîné avec eux sur de longues courses. Un mal de ventre peut gâcher une occasion, et même une petite variation de la teneur en sucre peut le faire. Le jour de la course, pensez à apporter votre propre ravitaillement que vous avez utilisé pour l'entraînement. En plus de votre apport en électrolytes, vous devez également emporter une sorte de nutrition, comme des gels ou des produits à mâcher.

* Il est important d'étudier la feuille de route en détail et de noter les emplacements des équipements tels que les fontaines à eau, les tentes médicales et les pauses.

* Voyez si le parcours est trop pollué pour y jouer. Préparez-vous à l'avance s'il peut y avoir une augmentation des niveaux de pollution. Essayez d'éviter les zones polluées sur le chemin de l'événement et réchauffez-vous dans un endroit bien aéré. Il peut être difficile de se réchauffer dans les zones urbaines en raison de la présence d'immeubles imposants et d'un trafic constant. Les performances en souffrent et les personnes souffrant d'allergies ou d'asthme peuvent avoir une réaction encore plus grave aux effets de la pollution.¹⁶

* Lever et briller! Pour ne pas rater le départ, prévoyez d'être là au

moins une heure à l'avance. Vous ne devez pas vous stresser indûment dans les instants qui précèdent le départ de la course. Voici quelques suggestions supplémentaires pour la grande course :¹⁷

- Prenez de la nourriture et alimentez votre corps. Vous devriez manger ce qui vous a aidé à être le plus performant avant vos longues courses à l'entraînement. Obtenez beaucoup de fluides en vous.

- Si le frottement a été un problème, appliquez du lubrifiant sur la ou les zones pendant que vous vous habillez. Protégez la zone (avec Second Skin®, Body Glide®, moleskine ou tout ce qui fonctionne pendant l'entraînement) si des ampoules ou des zones chaudes ont été un problème dans le passé.

- Placez votre badge numéroté ici. De nos jours, une puce de chronométrage est généralement attachée au dossard du coureur dans tous les événements sauf les plus petits. Prends ça avec toi. Votre étiquette de contrôle des bagages sera probablement également attachée à votre dossard. Vérifiez votre équipement supplémentaire comme indiqué dans le matériel d'avant-course de la course.

* Au cours de vos longues courses, vous avez développé une stratégie pour rester hydraté et nourri. Maintenez votre concentration. Restez fort et résistez à l'envie de faire un ajustement de dernière minute. N'arrêtez pas de boire jusqu'à ce que vous ayez soif, car il est déjà trop tard. Si le temps est significativement différent des séances d'entraînement, faites les ajustements nécessaires, comme boire plus d'eau les jours chauds.¹⁸

* Commencez doucement. Dans la plupart des cas, un bon départ peut mener à un échec. Vous pouvez toujours accélérer le rythme plus tard dans la course si vous vous sentez bien. Une fois la fatigue installée, impossible de revenir en arrière.

* Bonne chance et amusez-vous bien. C'est long de 26,2 miles, mais vous vous amuserez beaucoup plus si vous souriez pour les caméras, remerciez les bénévoles et saluez les spectateurs en cours de route. Vous devriez être fier de vous pour avoir été jusqu'au bout.

QUELQUES SUGGESTIONS SUR LA FAÇON DE GÉRER LA VIE APRÈS LE MARATHON ¹⁹

* Boire. Vous serez toujours un peu déshydraté même si vous avez bu pendant la course.

* Plus précisément, vous devez faire le plein de glucides. Dans les deux heures qui suivent un exercice intense, votre corps peut être plus réceptif aux glucides absorbants. Vous pouvez toujours les boire si vous ne pouvez pas les manger. Le mélange de certaines protéines aide au processus de guérison. N'optez pas pour quelque chose qui est excessivement riche en sucre ou en graisse, car cela peut entraîner des troubles gastro-intestinaux.

* En d'autres termes, n'arrêtez pas de bouger. Après la course, consacrez 60 minutes à une activité cardiovasculaire à faible impact comme la marche. Cela réduira considérablement les courbatures qui surviennent souvent le lendemain d'une course. Étirements détendus.

* Ne planifiez aucune course la semaine suivant le marathon. Les meilleures méthodes sont des activités lentes comme la marche, la natation ou le vélo. Si vous vous sentez tendu après une course, un massage peut vous aider à vous détendre.

* Si vous souhaitez reprendre la course à pied, faites-le en courant pendant 30 minutes quelques fois par semaine. L'entraînement de vitesse doit être évité pendant au moins un mois après un marathon, comme le recommandent la plupart des experts.

* Planifiez votre prochain marathon et préparez-vous à courir !

Considérez votre entraînement sous tous ses angles et tirez des conclusions sur son succès ou son échec. Modifiez la fréquence à laquelle vous vous entraînez de manière appropriée. Le seul véritable éducateur est la vie elle-même.

* Laissez votre corps se reposer et guérir. Un marathon est une épreuve sportive exigeante physiquement. Les blessures, la fatigue, les baisses de performance et la suppression du système immunitaire ne sont que quelques-uns des problèmes qui peuvent survenir lorsque le corps ne se repose pas suffisamment.

FORMER LARGE ²⁰

* Afin de réussir sur la célèbre distance du marathon, les athlètes doivent s'entraîner intensivement. Pour la plupart des coureurs, le temps optimal se situe quelque part entre les deux heures et le changement requis par les meilleurs coureurs et les huit heures requises par les marcheurs. Le marathon typique devrait être parcouru en moins de quatre heures pour les hommes et en quatre heures et demie pour les femmes. Peu importe ce que vous voulez accomplir, vous devez être bien préparé pour vivre une expérience positive et prévenir les dommages. En raison des risques physiques encourus, il n'y a aucune possibilité d'erreur dans une course de 42 kilomètres. La préparation physique et mentale pour un si long voyage nécessite un entraînement constant et un large éventail d'exercices. Apprenez de nos expériences et soyez prêt à courir 42 kilomètres avec ces conseils utiles.

* En termes simples, un coureur a besoin du même équipement de base pour un marathon que pour toute autre épreuve de course à pied, ce qui se résume à ce qui suit :²¹

- Chaussures de course spécialement conçues

- Habillez-vous pour la météo du jour avec un jogging respirant, qui évacue l'humidité et qui ne frotte pas

- Une montre de sport cardio peut vous aider à planifier vos entraînements, à suivre votre vitesse lorsque vous faites du jogging et à surveiller votre fréquence cardiaque, tout en gardant vos pieds au chaud et au sec.

* Vous devriez vous entraîner pour un marathon en courant des événements plus courts comme un semi-marathon. Vous pouvez estimer la quantité d'endurance et de force dont vous aurez besoin à long terme si vous faites cela. Faites également de votre mieux pour commencer tôt votre entraînement. Il est recommandé d'augmenter progressivement votre distance hebdomadaire pendant un an avant le marathon. C'est-à-dire procéder lentement et méthodiquement plutôt que de charger tête baissée.

* Pour préparer une longue course, il est préférable d'augmenter progressivement votre kilométrage hebdomadaire. L'augmentation de kilométrage hebdomadaire recommandée avant de courir un marathon est de 10 %. Visez trois à cinq courses par semaine et commencez tôt pour vous donner le temps d'atteindre cette distance. La deuxième étape consiste à se préparer à une longue course. Une fois par semaine, augmentez la distance de votre course longue d'un ou deux miles jusqu'à ce que vous vous soyez entraîné pour un marathon, qui est généralement de 26 miles. Pour plus d'assurance, pour aider votre corps à s'acclimater à de plus longues distances et pour entraîner votre corps à utiliser les graisses comme carburant, essayez de courir à une vitesse plus lente que la normale.²²

* Vous pouvez améliorer votre technique d'accélération en vous engageant dans un sprint ou un entraînement par intervalles à haute intensité. Étant donné que des foulées plus longues lors de la course suggèrent souvent que vous pouvez aller plus vite, même les coureurs de marathon gagnent à sprinter pendant l'entraînement.

* Le repos et la récupération jouent un rôle crucial dans la

préparation du marathon, car vos muscles ont besoin de temps pour réparer les dommages causés par votre entraînement. La récupération et le repos sont les meilleurs moyens d'éviter de se blesser.

CHOISIR UN MARATHON ET ENTRAÎNEMENT ²³

* La première étape pour se préparer à courir un marathon est d'en choisir un. Les marathons se présentent sous de nombreuses formes et tailles, et bien qu'il y ait de nombreux facteurs à prendre en compte, la distance et le parcours de la course sont finalement les plus importants.

* Le marathon complet est de 26,2 miles de long, tandis que la moitié est de 13,1 miles. Vous pouvez également courir des distances plus longues, telles que des ultramarathons (plus de 26,2 miles) et des événements multi-courses comprenant de nombreuses étapes de marathon.²⁴

* Les marathons auxquels participer ne manqueront pas, car de nombreuses organisations les parrainent à des fins humanitaires. Si vous êtes nouveau sur la scène du marathon et que vous n'avez pas encore décidé pour quel marathon vous vous entraînerez, il est préférable de vous concentrer sur la préparation d'une course à venir avec moins de participants.

* L'entraînement au semi-marathon peut vous aider à vous préparer pour les compétitions de marathon complet, à trouver votre vitesse de course optimale, à en savoir plus sur les surfaces que vous aimez, à choisir le parcours optimal pour votre niveau de forme physique et à vous habituer à courir dans une foule.²⁵

* Le marathon que vous choisirez doit refléter votre niveau de condition physique et votre désir de relever un certain type de défi. Trouver un semi-marathon qui suit un chemin similaire au marathon auquel vous vous préparez est un excellent moyen de vous

habituer à la distance avant la course principale.

* Renseignez-vous à l'avance s'il existe des prérequis pour participer au marathon de votre choix afin de pouvoir les rayer de votre liste avant de vous présenter le jour de la course. Certains marathons ont des délais d'inscription stricts plusieurs semaines ou mois à l'avance, tandis que d'autres permettent aux participants de s'inscrire le jour de l'événement. Renseignez-vous à l'avance si l'enregistrement est nécessaire et, si c'est le cas, faites-le tout de suite pour éviter tout problème. L'inscription anticipée entraîne parfois une réduction des frais d'inscription et de course, entre autres économies potentielles.

* Après une lecture approfondie des directives du marathon et une inscription en temps opportun (si nécessaire), vous êtes prêt à frapper le trottoir. Certains marathons ont des restrictions strictes concernant les documents que vous devez avoir sous la main pour des raisons de sécurité, l'équipement que vous êtes autorisé à transporter et toute autre suggestion qu'ils pourraient avoir pour vous le jour de la course.

* La prochaine étape, après avoir décidé à quel marathon s'inscrire et courir, est de commencer à s'entraîner le plus tôt possible. Construire l'endurance physique, la force mentale et la force physique nécessaires pour terminer un marathon nécessite des mois, voire des années d'entraînement dédié. Malheureusement, l'entraînement pour un marathon n'est pas quelque chose qui peut être fait en quelques semaines. Courir un marathon nécessite un investissement important en temps, en énergie et en dévouement. Le temps de préparation d'un marathon peut varier de 12 à 24 semaines, selon le niveau de forme physique actuel du coureur.²⁶

* Si vous vous accordez plus de temps pour vous préparer, c'est encore mieux. Commencer tôt votre entraînement vous aidera non seulement à acquérir la force et l'endurance dont vous aurez besoin

pour terminer un marathon, mais cela vous donnera également l'avance dont vous avez besoin pour éviter les types de blessures de course qui pourraient résulter d'une mauvaise préparation.

* Les régimes et les horaires d'entraînement du marathon sont aussi uniques que les personnes qui y participent. Bien qu'il existe de nombreuses options pour les manuels d'entraînement au marathon, toutes ne vous conviendront pas. La bonne nouvelle est que si vous faites des recherches, vous trouverez peut-être une grande variété d'applications, de logiciels, de guides de course gratuits et payants et de programmes d'entraînement parmi lesquels choisir.²⁷

* Il faudra peut-être quelques essais et erreurs pour déterminer si un plan de course ou un guide d'entraînement correspond ou non à vos besoins. Il existe des programmes d'entraînement qui vous offrent une grande latitude pour faire ce que vous voulez, et d'autres qui sont plus réglementés mais qui vous donnent tout de même une bonne idée du chemin parcouru et de ce que vous devez faire ensuite. Il est crucial de trouver un plan d'entraînement adapté à votre niveau de forme physique actuel et à vos ambitions de marathon à long terme.²⁸

* Se préparer pour un marathon est un défi, mais avoir un compagnon qui s'entraîne également ou qui peut vous aider à rester motivé peut simplifier le processus. Participer à un marathon peut être plus agréable si vous le faites avec un copain ou deux. Lorsque vous vous réveillez et que vous n'avez tout simplement pas envie de sortir, avoir un partenaire d'entraînement peut vous aider à rester responsable. Ils peuvent vous aider en veillant à ce que vous fassiez de l'exercice pendant le nombre d'heures recommandé chaque semaine, en vous encourageant à manger sainement pour alimenter votre entraînement et en vous demandant des comptes en cas d'abandon.²⁹

* En supposant que votre plan d'entraînement de marathon le

permette, essayez de changer les choses de temps en temps pour garder les choses intéressantes et fournir un petit défi supplémentaire. Il est toujours possible que quelque chose d'inattendu surgisse au cours de votre course. Les effets des phénomènes météorologiques violents en sont une excellente illustration. Le mauvais temps peut obliger les organisateurs du marathon à modifier le parcours à la dernière minute, ou vous devrez peut-être simplement vous en sortir. Si vous voulez être prêt pour tout ce que la journée de course vous réserve, vous pouvez envisager de mélanger votre entraînement en courant à différentes vitesses, en montée et en descente, et sur différentes surfaces.³⁰

* Se rappeler que votre entraînement ressemblera plus au marathon lui-même qu'à un sprint est un autre conseil utile lorsque vous vous préparez pour votre prochain marathon. Lorsque vous commencez à vous entraîner pour un marathon, il est normal de vous sentir découragé lorsque vous ne parvenez pas à courir assez loin ou assez vite ou assez longtemps sans vous arrêter. Courir plus vite et durer plus longtemps sont deux choses sur lesquelles vous devez travailler régulièrement tout au long de votre entraînement. Au début de votre préparation, vous ne devriez pas viser à courir la distance complète du marathon. Tenir un journal de vos réalisations peut être une source d'inspiration, tout comme la satisfaction que vous éprouvez à cocher vos objectifs hebdomadaires.³¹

* Vous devez courir souvent dans le cadre de votre routine hebdomadaire pour développer la force, l'endurance et la force mentale nécessaires pour terminer un marathon. Essayez de courir trois à cinq jours par semaine, mais n'oubliez pas d'écouter votre corps pour éviter le surentraînement et accordez à la composante repos et récupération de l'entraînement toute son importance. Vous pouvez préparer votre corps pour la prochaine série de défis en vous entraînant plusieurs jours par semaine et en effectuant une course décente.³²

* Tenter de courir un peu plus longtemps tous les sept à dix jours est une excellente méthode pour s'assurer que votre corps se prépare pour le prochain marathon. Vous pouvez vous assurer que vous faites de réels progrès dans le renforcement de l'endurance et de la force de votre corps en le mettant au défi d'aller plus loin tous les sept à dix jours. Disons que vous courez normalement trois milles trois jours différents de la semaine. La semaine prochaine, choisissez un jour pour aller un peu plus loin et tirez sur quatre milles.

* Il est important de vous pousser un peu plus loin de temps en temps dans votre entraînement, sinon votre corps s'adaptera à votre routine et vous atteindrez un plateau. Au bout de sept à dix jours, essayez de courir un peu plus loin que vous ne le feriez normalement pour franchir le plateau et continuer à développer votre force et votre endurance.³³

Lors de la préparation du marathon, les jours de repos et de récupération sont parfois aussi cruciaux que les entraînements eux-mêmes. Si vous voulez que vos muscles puissent récupérer d'une tension et se renforcer en prévision d'un stress continu, vous devez donner suffisamment de repos à votre corps. Reposez-vous et laissez votre corps se remettre des jours d'inconfort que vous avez ressentis lorsque vous avez travaillé trop dur. Si vous vous poussez par négligence au-delà des limites de récupération de votre corps, vous risquez de vous blesser gravement en courant.³⁴

* Préparez tout la veille du marathon pour ne pas avoir à vous en soucier le matin. Préparez-vous en prenant un repas complet, en choisissant une tenue et en rassemblant tous les documents nécessaires. Si vous n'êtes jamais allé à l'endroit où la course commencera, c'est une bonne idée d'imprimer les instructions à l'avance afin de ne pas perdre de temps à déterminer comment vous y rendre le jour de l'événement.³⁵

*** Les blessures de course peuvent être surmontées et évitées à l'aide de la thérapie physique. Si vous vous êtes blessé en courant, ne laissez pas cela vous dissuader de vous entraîner pour le prochain marathon. Prenez rendez-vous dès aujourd'hui dans un centre de physiothérapie près de chez vous pour travailler avec un physiothérapeute qualifié qui adaptera le traitement à vos besoins et objectifs spécifiques afin de vous aider à surmonter les obstacles qui vous empêchent de vous rétablir complètement de votre blessure de course.³⁶**

*** Il est crucial de s'entraîner pour l'endurance et d'apprendre à contrôler sa respiration dans le cadre de la préparation d'un marathon. Vous pouvez atteindre cet objectif en vous engageant dans des exercices axés sur le cardio sur des équipements cardio comme des tapis roulants et des vélos elliptiques. Pour le marathon, certains entraîneurs ne préconisent rien d'autre qu'un tapis roulant et des poids.³⁷**

*** Toute personne, sauf maladie grave, est capable de terminer un marathon. En termes simples, cela demande beaucoup de dynamisme et de prévoyance. Le programme que vous suivez doit être adapté à vos compétences actuelles.³⁸**

*** En d'autres termes, une personne qui n'est pas sportive ou qui n'a pas été active depuis longtemps a besoin d'un programme d'entraînement assez progressif. Faites de votre mieux pour atteindre vos objectifs. Choisissez un marathon un an à l'avance pour vous donner suffisamment de temps pour vous préparer.³⁹**

*** Pour quelqu'un qui court fréquemment et qui a participé à des épreuves de moindre longueur (semi-marathons, par exemple), il ne faut que deux mois pour se préparer.**

*** Si vous souhaitez courir un marathon, quel que soit votre niveau de forme physique actuel, vous devez obtenir un examen physique au préalable. Lorsque vous consultez un médecin, vous pouvez**

avoir la tranquillité d'esprit de savoir que vous n'avez aucun problème de santé qui pourrait vous empêcher de vous en tenir à une période prolongée d'entraînement physique rigoureux. Un ECG peut être réalisé s'il est jugé indispensable. Puisque le médecin vous a donné le feu vert, vous pouvez courir sans souci.⁴⁰

* L'expression "s'entraîner pour un marathon" évoque des images de kilomètres et de kilomètres de course. Cependant, s'entraîner pour un marathon de 42 kilomètres en faisant du jogging tous les jours n'est pas la meilleure stratégie. Le développement musculaire et le conditionnement cardiovasculaire (au moyen d'appareils comme le vélo elliptique, le rameur, le vélo d'exercice et le tapis roulant) sont des éléments essentiels de tout programme d'entraînement sportif sérieux. Vous serez mieux préparé pour la longue course grâce à ce gain d'endurance.⁴¹

* Certains entraîneurs préconisent un régime qui exclut totalement le jogging extérieur au profit de séances en salle de sport ou à domicile en utilisant du matériel d'entraînement à domicile. Alors que de nombreux coureurs qui ont essayé cette approche ont réussi, d'autres ont dit que ce n'était pas suffisant pour les faire traverser tout le marathon. Le meilleur scénario, à notre avis, comprendrait à la fois des activités intérieures et extérieures. Vous devez choisir ce qui vous est le plus utile.⁴²

* Toute stratégie d'entraînement digne de ce nom nécessite un plan bien pensé et vous devez être prêt à le mener à bien.

- Augmentez votre endurance en faisant du cardio plus longtemps et à un niveau d'intensité plus élevé.

- Plusieurs séances d'entraînement chaque semaine, les jours de repos hebdomadaires étant une priorité.

- Prévoyez un semi-marathon pendant environ la moitié de votre entraînement pour voir comment vous vous en sortez.

- Réduisez de moitié votre préparation au marathon, en commençant deux semaines.

- Réduisez l'intensité de vos exercices d'environ 10% une semaine avant l'épreuve pour être au mieux de vos performances le jour de la course.

* Peut-être savez-vous par expérience que la nourriture que vous mangez la veille d'une grande course aura un impact sur vos performances le jour suivant. Ceci est particulièrement important pour les coureurs souffrant de sensibilités gastriques, mais c'est un bon conseil pour tout le monde.⁴³

- Lors de la planification d'une longue course, il est préférable de bien manger la veille.
- **CHOISISSEZ** des aliments riches en glucides.
- Buvez beaucoup d'eau (mais n'en abusez pas).
- **ÉVITEZ** de choisir des aliments gras, chauds, susceptibles de provoquer des flatulences ou riches en fibres.
- **S'ABSTENIR** de consommer **TOUT** type de boisson alcoolisée **OU DE CAFÉINE**.
- **NE PAS** trop manger au point de se sentir malade.

* Les horaires des navettes, un repas sain et le fait d'être à l'heure sur la ligne de départ peuvent faire commencer la matinée de course à une heure impie. Assurez-vous donc que tout est prêt la veille. Évitez une recherche matinale effrénée et à moitié éveillée de votre dossard et de vos chaussures de course en disposant vos affaires la nuit précédente. Réduisez l'anxiété de demain en faisant tout ce que vous pouvez ce soir pour vous préparer au succès.

- Essayez plusieurs routines pré-longue course et utilisez celles que vous trouvez les plus efficaces le jour de la course.

- Mettez votre bavoir, vêtements, chaussures, nourriture, boisson, pommade anti-frottement et autres articles dont vous aurez besoin pour la journée la veille.

- Pour vous assurer que votre routine quotidienne est aussi simple et sans stress que possible, créez une liste de contrôle.

* Il peut être difficile de dormir la veille d'une course à cause de l'anxiété, mais dormir suffisamment peut grandement améliorer votre énergie et vos performances le jour de la course. Dormez autant que possible avant le marathon afin de pouvoir le courir frais et concentré. Votre performance dans la course peut en pâtir si vous arrivez fatigué.⁴⁵

- Dormez davantage les deux nuits précédant le marathon et assurez-vous de vous reposer suffisamment les jours précédant la course. La veille du marathon, vous ne dormirez probablement pas beaucoup.⁴⁶

- La veille, allez vous coucher le plus tôt possible.

- Dans les jours et les semaines qui précèdent la grande course, FAITES de votre mieux pour vous détendre tous les soirs en faisant des techniques de respiration et d'autres routines relaxantes avant de frapper le foin. Si vous prévoyez vous sentir inquiet la veille de l'événement, ces conseils vous aideront à vous détendre.

- Ne vous inquiétez pas si vous ne dormez pas bien la veille de la course ; vous n'échouerez pas nécessairement. Vous devriez être OK tant que vous avez suffisamment dormi dans la semaine précédant l'événement.

* Vous pouvez être prêt à courir les 26,2 miles d'un marathon à l'aide de ces stratégies d'entraînement. Avant de commencer tout nouveau programme d'entraînement, il est important d'en parler à votre médecin.⁴⁷

PLAN D'ENTRAÎNEMENT DE 20 SEMAINES⁴⁸

Courir un marathon, c'est 20 semaines d'entraînement, pour 1 jour de victoire. Cela signifie que la course représente moins de 1%

du temps total passé ! S'entraîner pour un marathon est un défi, mais assurez-vous de prendre le temps d'apprécier le processus et les progrès que vous faites dans ce voyage. Le repos est votre priorité numéro 1 pendant ces 20 semaines. L'entraînement pour un marathon sollicite énormément votre corps, et le repos est essentiel pour que votre corps se répare et se renforce. Visez 7 à 8 heures de sommeil chaque nuit et gardez les mêmes heures de coucher et de réveil dans la mesure du possible. Courir fait partie de votre quotidien. Il peut y avoir des moments pendant votre entraînement où d'autres aspects de votre vie doivent être prioritaires, et ce n'est pas grave. Faites une pause et passez à la séance suivante dès que vous le pouvez. Si vous manquez plus d'une semaine ou deux, vous devrez peut-être adapter votre plan pour atteindre votre objectif dans les 20 semaines. Une alimentation saine peut maximiser vos performances physiques. Assurez-vous d'avoir suffisamment de calories et de glucides pour alimenter votre entraînement, des protéines pour aider à réparer et à récupérer, et des vitamines et des minéraux pour soutenir votre santé globale. Ce plan est conçu pour vous préparer au marathon en 20 semaines, mais il peut être adapté en fonction de votre niveau de course actuel. Vous voudrez peut-être modifier le plan pour qu'il soit terminé en moins de temps, ou le faire sur une plus longue période.

AUGMENTER VOTRE DISTANCE HEBDOMADAIRE ⁴⁹

* Les plans de préparation pour un marathon durent souvent entre 16 et 20 semaines. Pendant cette période, vous devez viser à augmenter votre distance hebdomadaire de trois à cinq courses, et votre kilométrage total à l'approche du jour de la course. Les jours où vous ne courez pas, vous devriez faire des choses comme du cross-training, des exercices de faible intensité (comme le yoga ou le Pilates) et, surtout, reposer vos jambes.⁵⁰

* Si vous débutez, ne vous souciez pas trop de votre temps d'arrivée

et concentrez-vous plutôt sur le parcours du parcours. Consultez notre prédicteur de temps de course avec un temps d'arrivée récent pour déterminer la stratégie idéale pour vous si vous avez terminé de nombreuses courses et êtes habitué à parcourir de plus grandes distances.⁵¹

EN D'AUTRES MOTS, À QUELLE RAPIDITÉ DOIS-JE COURIR ?⁵²

* Pour éviter l'épuisement, vous devrez ajuster votre vitesse en fonction des exigences de chaque course de votre programme d'entraînement. Que vous soyez un débutant ou un marathonien chevronné, il peut être difficile de déterminer votre vitesse pour tout, d'une course facile à un entraînement rythmé. Entrez votre temps de course, de course et d'arrivée le plus récent dans notre calculateur de rythme d'entraînement pour obtenir la vitesse optimale pour chaque type de course d'entraînement..

POUVEZ-VOUS ME CONSEILLER SUR CE QUE FAIRE SI JE DOIS SAUTER UNE PARTIE DE MES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT MARATHON ?⁵³

* Très peu de coureurs termineront leur préparation au marathon sans manquer aucune course en raison d'une maladie, d'une blessure ou de la vie. Si vous avez manqué plus de quatre semaines d'entraînement, vous devriez probablement reporter votre marathon jusqu'à ce que vous reveniez sur la bonne voie, car il est peu probable que vous terminiez dans le temps que vous vouliez le jour de la course.⁵⁴

* Il est toujours possible de s'entraîner pour une course avec succès même si vous avez manqué deux ou trois semaines d'entraînement. Si vous reprenez tout juste l'entraînement après une blessure, prenez une semaine ou deux pour vous familiariser avec un plus grand nombre d'entraînements en consultant votre journal

d'entraînement.⁵⁵

**THE EXERCISE IS CHALLENGING ME; HOW CAN I TELL
WHETHER I'M PUSHING MYSELF TOO HARD?**⁵⁶

* Lorsque vous demandez plus à votre corps en augmentant le tempo pour devenir plus rapide ou la distance pour aller plus loin, il répondra par une résistance. Comprenez la différence entre la « bonne douleur » (l'inconfort que vous ressentez lorsque vous sortez de votre zone de confort) et la « mauvaise douleur » (l'angoisse que vous ressentez lorsque vous abandonnez) (quelque chose qui frise la blessure).⁵⁷

**COMMENT FAIRE MAINTENANT QUE J'AI UNE PLACE AU
MARATHON POUR UNE BONNE CAUSE DONT J'AI
DECOUVERT A LA DERNIERE MINUTE ?**⁵⁸

* Si vous manquez de temps pour vous entraîner au marathon, le confort plutôt que la vitesse devrait être votre première priorité. Avec peu ou pas d'expérience de course à pied, vous devez augmenter progressivement la durée de vos séances d'entraînement en alternant course et marche et garder cette technique à l'esprit le jour de la course également. Si vous marchez à un rythme d'une minute par mile, vous couvrirez la distance dans le même laps de temps que si vous couriez à pleine vitesse, mais avec beaucoup moins d'usure sur votre corps.⁵⁹

* En fonction de votre niveau de forme physique, vous devez viser à augmenter votre distance hebdomadaire de course longue d'au plus deux milles par semaine et votre volume d'entraînement total d'au plus quatre à six milles par semaine.⁶⁰

* Gardez à l'esprit que le succès nécessite des efforts constants au fil du temps, plutôt qu'un miracle du jour au lendemain. Vous recevrez un emploi du temps qui considère l'ensemble de votre formation, pas seulement les tâches de la journée. Vous pouvez

augmenter vos risques de blessure, par exemple, en ne laissant pas suffisamment de temps à votre corps pour récupérer de l'entraînement de haute qualité que vous avez effectué jusqu'à présent lors d'une course facile.⁶¹

* La règle numéro un de l'entraînement est "faites tout ce qu'il faut pour éviter d'être blessé afin de pouvoir continuer à vous entraîner". Cela peut sembler simple, mais en pratique, cela peut être difficile à mettre en œuvre. Si vous avez du mal à suivre votre plan d'entraînement, que ce soit parce que vous n'obtenez pas les résultats escomptés ou parce que les exercices vous épuisent, il est probablement temps d'essayer quelque chose de nouveau. Il est préférable d'être un peu sous-entraîné à la ligne de départ plutôt que complètement épuisé ou blessé. Vous devrez peut-être changer de stratégie ou expérimenter quelques ajustements à votre routine actuelle. L'ajustement dépend de l'étape du cycle d'entraînement dans laquelle vous vous trouvez et du degré de douleur que vous ressentez. Voici quelques ajustements potentiels.⁶²

- Si ton programme d'entraînement comprend des courses plus courtes et plus faciles, tu peux envisager de les raccourcir ou de les sauter complètement.

- Raccourcissez certains des exercices de vitesse ou ralentissez la vitesse à laquelle vous les faites. Si votre plan implique plus d'une séance d'entraînement de vitesse par semaine, envisagez de couper une séance.

- Les courses longues doivent être raccourcies ou des pauses de marche doivent être incluses.

* Les résultats de chaque individu d'un programme d'entraînement seront uniques. Certaines personnes s'adapteront bien et deviendront plus en forme, d'autres ne réagiront pas bien et ne feront aucun progrès, tandis que d'autres encore réagiront mal au stress et se blesseront ou seront incapables de s'adapter. Plus de

personnes seront blessées ou incapables de s'adapter aux exigences du plan, mais la partie de la population qui peut gérer le stress récoltera les plus grandes récompenses. Bien qu'une stratégie plus stricte puisse avoir des partisans vocaux, elle peut ne pas être réalisable pour les masses.⁶³

* Certaines des variations dans les stratégies de préparation au marathon peuvent être attribuées à l'absence d'une pratique exemplaire généralement acceptée. Certaines caractéristiques essentielles incluent :⁶⁴

- **Longueur.** Plus vous avez de temps pour mettre en œuvre le plan, plus votre corps s'adaptera efficacement à l'intensité accrue de vos entraînements. Une stratégie plus longue demande cependant plus de temps à investir.

- **Distance initiale parcourue.** La première étape de tout plan d'entraînement au marathon consiste à établir un objectif de kilométrage initial réaliste compte tenu de votre niveau de forme physique actuel. Si, toutefois, vous êtes déjà en meilleure forme physique que les premières semaines du plan, vous pouvez sauter ces semaines et commencer à partir du milieu. Dans certains cas, sauter ces semaines est indispensable pour ne pas se retrouver désentraîné.

- **L'adage "accélérer"** est ici de mise. Moins vous avez de temps pour vous ajuster et Supercompenser à mesure que le kilométrage augmente dans le plan, mieux c'est. Une accélération trop rapide peut entraîner de la fatigue et des dommages.

- **Repos.** Le temps alloué au repos et à la récupération est l'un des éléments les plus cruciaux (et parfois ignorés) des programmes d'entraînement au marathon. Vous ne pouvez pas vous ajuster et Supercompenser si vous ne dormez pas assez. Si vous me demandez, le nombre idéal de fois par semaine pour courir est de trois à quatre.

- Monotonie. La monotonie d'entraînement est utile pour évaluer la fréquence à laquelle on s'engage dans des entraînements intenses ou légers. Des avantages réduits pour la condition physique et un risque accru de syndrome de surentraînement sont liés à des niveaux monotones élevés.

- Jours/Semaine et Jours Faciles. Trois à quatre courses par semaine sont généralement idéales pour minimiser la monotonie de l'entraînement et maximiser la récupération. Il est important d'y aller doucement les jours faciles si vous voulez courir plus souvent.

- Distance la plus longue. Le Long Run le plus connu a fait l'objet d'importants débats. Mon opinion est qu'une course plus longue est préférable car elle permet un entraînement plus approfondi. Cela dit, vous devez vous familiariser progressivement avec ces courses plus longues afin que votre corps puisse récupérer correctement. Se surmener sur un Long Run est contre-productif. Il est préférable de se présenter sur la ligne de départ un peu sous-entraîné que blessé ou épuisé.

COMMENT MAINTENIR UNE ALIMENTATION Saine AVANT UN MARATHON⁶⁵

* La préparation d'un marathon ne se résume pas à une simple inscription, mais cela en vaut la peine. Pour courir aussi loin, vous devez consacrer beaucoup de temps et d'efforts à l'entraînement et bien manger dans les semaines précédant la course.

Renseignez-vous sur les repas à privilégier et sur la meilleure façon de vous ravitailler le jour de la course afin de pouvoir courir 26,2 kilomètres.

UNE ALIMENTATION Saine POUR LES MARATHONNERS⁶⁶

* Ils sont debout pendant de longues périodes, effectuant la même chose sans arrêt. Malheureusement, de nombreux coureurs ne

prêtent pas suffisamment attention à leur alimentation, ce qui peut entraîner un stress physique important. Bien manger pendant la préparation d'un marathon peut améliorer les performances et simplifier le processus dans l'ensemble. Tout d'abord, vérifiez si votre apport calorique est suffisant pour alimenter votre niveau d'exercice accru. La perte de masse musculaire, un risque accru de maladie, de stress et de troubles du sommeil peuvent résulter d'une activité physique accrue sans alimentation adéquate du corps.⁶⁷

* Selon la Société internationale de nutrition sportive, un athlète de 110 à 220 livres (50 à 100 kg) qui s'engage dans des niveaux modérés d'exercice rigoureux (par exemple, faire de l'exercice deux à trois heures par jour, cinq à six jours par semaine) peut avoir besoin de 2 000 à 7 000 calories par jour (ISSN). Il est recommandé de consommer trois repas principaux et de nombreuses collations par jour pour répondre à vos besoins accrus en calories.⁶⁸

* La sélection de repas nutritifs est également recommandée pendant les séances d'entraînement. Même si la malbouffe peut vous aider à atteindre vos objectifs caloriques, elle ne vous aidera pas à donner le meilleur de vous-même. Les grains entiers, les fruits, les légumes, les protéines maigres et les graisses saines devraient tous figurer en bonne place dans le régime alimentaire d'un coureur de marathon.⁶⁹

UTILISER LES MACROS POUR LA PRÉPARATION AU MARATHON⁷⁰

* Le corps peut satisfaire ses besoins énergétiques à partir de l'un des trois macronutriments (glucides, protéines et lipides), mais il utilise principalement des glucides et des lipides. Par conséquent, les personnes très actives et les athlètes ont plus de besoins en glucides et en lipides que la personne moyenne.⁷¹

* Pendant l'entraînement au marathon, les glucides sont le

macronutriment le plus important. Vous ne pouvez pas aller jusqu'au bout sans l'énergie fournie par les glucides. L'ISSN recommande entre 8 et 12 grammes de glucides par kilogramme de poids corporel par jour pour les athlètes suivant des plans d'entraînement intensifs.⁷²

* Les coureurs de marathon ont également besoin de beaucoup de protéines dans leur alimentation. Des apports quotidiens de 1,4 à 1,8 g par kg sont suggérés par l'ISSN. Les protéines sont essentielles pour réparer les tissus musculaires, prévenir les blessures et maintenir la masse corporelle maigre. Consommer des protéines en petites quantités tout au long de la journée est optimal, et il est essentiel de le faire après tout type d'exercice.⁷³

* Certaines matières grasses devraient également être incluses dans l'alimentation d'un marathonien en bonne santé. Afin de répondre aux besoins en calories, il est acceptable d'augmenter la teneur en matières grasses de l'alimentation au-delà du niveau de 30 % recommandé par l'ISSN.⁷⁴

CONSTRUIRE UN PLAN NUTRITIONNEL POUR L'ENTRAÎNEMENT MARATHON

* Lorsque vous vous préparez pour un marathon, il ne suffit pas de vous concentrer uniquement sur votre préparation à la course ; vous devez également réfléchir à ce que vous allez manger et boire en cours de route. Tout d'abord, déterminez combien de calories vous brûlerez en faisant du jogging.⁷⁵

* Vous n'aurez pas besoin d'augmenter beaucoup votre apport calorique si vous ne prévoyez pas de faire du jogging pendant plus de deux heures par jour. L'essentiel est d'écouter son corps. Vous devriez manger si vous avez faim. Enquêtez sur la cause profonde de votre fatigue liée à la course si vous en ressentez. Peut-être que vous ne mangez pas assez ou que vous choisissez les mauvais

repas⁷⁶.

* Ensuite, établissez un plan alimentaire autour de votre programme d'exercice. Incluez des céréales complètes, des protéines, des graisses saines et des fruits et légumes à chaque repas pour maintenir un équilibre sain. Le moment des repas est également important. Trois à quatre heures avant d'aller courir, vous devriez prendre un déjeuner complet⁷⁷.

* Un repas ou une collation modeste composé de glucides et de protéines doit être consommé une heure à deux heures avant l'exercice. Dans les 45 minutes suivant la fin de votre course, faites le plein avec un repas riche en protéines et en glucides pour accélérer la récupération musculaire.⁷⁸

CONSEILS NUTRITIONNELS POUR LES COUREURS À L'ENTRAÎNEMENT

* La distance officielle d'un marathon est de 42,195 kilomètres (26,2 miles). C'est beaucoup de kilomètres à parcourir pour votre corps en une seule compétition. S'entraîner pour un marathon ne consiste pas simplement à parcourir beaucoup de kilomètres dans les semaines précédant l'événement. S'entraîner pour un marathon implique de bien manger.⁷⁹

* Ce que vous mangez dans les semaines (et surtout les jours) avant la course peut avoir un impact significatif sur votre performance. Une alimentation adaptée est essentielle pour l'entraînement au marathon.⁸⁰

DONC, JE ME DEMANDE, QUE DOIS-JE MANGER EXACTEMENT AFIN D'ALIMENTER MON CORPS CORRECTEMENT PENDANT QUE JE M'ENTRAINE POUR UN MARATHON OU UN SEMI-MARATHON ?⁸¹

* La première étape consiste à vous assurer que votre alimentation

contient suffisamment de calories pour alimenter votre nouveau niveau d'activité physique. Consommer au moins 2 000 calories par jour est recommandé pour ceux qui pratiquent quotidiennement des exercices modérés à intenses (comme vous devriez le faire si vous vous préparez pour un marathon). C'est au bas de l'échelle de ce qui est nécessaire pour maintenir le niveau d'activité impliqué dans l'entraînement au marathon ; la Société internationale de nutrition sportive (ISSN) recommande jusqu'à 7 000 calories par jour pour un athlète pesant de 110 à 220 livres. Consommer 19 à 21 calories par kilo de poids corporel pendant 1 à 1,5 heure d'exercice vigoureux par jour est un conseil courant pour les coureurs de marathon. Vous devrez peut-être augmenter cette quantité à 22-24 calories par livre de poids corporel si votre routine d'entraînement comprend 2-3 heures d'effort intense. L'apport calorique recommandé pour l'entraînement au marathon est de 25 à 30 calories par kilo de poids corporel, ou plus si vous courez plus de 3 heures par jour.⁸¹

* Vous devez vous assurer d'obtenir suffisamment de calories provenant d'une variété d'aliments nutritifs, tels que les grains entiers, les fruits, les légumes, les protéines maigres et les graisses saines. Un régime à base de soda et de sucre peut faciliter l'atteinte de vos objectifs caloriques, mais cela ne vous aidera pas à donner le meilleur de vous-même.⁸²

* Alors que Gainful recommande de tirer 45 à 60 % de vos calories des glucides, 15 à 30 % des lipides et 10 à 25 % des protéines, une répartition plus appropriée des macronutriments pour les marathoniens peut être plus proche de 55 à 60 % de glucides, 20 % de lipides, et 20 à 25 % de protéines. Si vous êtes un athlète d'endurance, vous avez besoin de plus de glucides que quelqu'un qui ne fait que de la musculation ou du HIIT, car votre corps brûle beaucoup de carburant tout au long de vos exercices.

* Faites un plan de repas plein d'aliments entiers nutritifs en

respectant ces limites de calories et de macronutriments. Afin de garder votre corps sous tension et de bien fonctionner toute la journée, vous devez manger au moins trois repas complets et deux collations par jour. La farine d'avoine avec du lait faible en gras ou du lait de noix, de la poudre de protéines et des fruits en accompagnement est un exemple d'option de petit-déjeuner sain. Un autre est le pain de blé entier avec du beurre de cacahuète naturel, de l'avocat ou des œufs et des fruits en accompagnement. Les pommes et les bretzels tartinés de beurre de cacahuète constituent une excellente collation le matin, tandis que le yogourt grec au granola est une option saine pour l'après-midi. Vous pouvez manger des haricots, du poisson, du poulet, du bœuf maigre ou toute autre source de protéines saines pour le déjeuner. Incluez des graisses et des légumes sains dans votre alimentation. (Un peu d'huile d'olive et de fromage râpé sur une salade peuvent aider.) Vous pouvez poursuivre avec un souper de riz brun, de patates douces, de quinoa et de légumes au beurre.⁸³

* Tant que vous répondez à vos besoins caloriques et nutritifs, vous avez une grande marge de manœuvre dans la façon dont vous structurez votre régime d'entraînement.

Coueurs de marathon : voici quelques suggestions de glucides :84

- En préparation d'un marathon, les glucides sont cruciaux. (Demandez à n'importe quel coureur qui a mangé des spaghettis la veille d'un marathon.)

- Les glucides sont une excellente source de carburant, et courir 26,2 miles demande beaucoup d'énergie. La Société internationale de nutrition sportive recommande aux coureurs qui s'entraînent sérieusement de consommer entre huit et dix grammes de glucides par kilogramme de poids corporel par jour (5-8/kg/j) lorsqu'ils s'entraînent.

- Le "chargement en glucides" est quelque chose que de nombreux

marathoniens font avant la course. Parce que la plupart des glucides sont convertis en glycogène dans les muscles et le foie. Le glycogène est la source d'énergie la plus rapidement reconstituée dans le corps, et c'est ce carburant qui vous permet de courir pendant de longues périodes d'effort physique comme les marathons.

- N'oubliez pas que le timing est essentiel lors du chargement de glucides. Si vous vous entraînez encore sur de courtes distances, vous n'avez pas besoin de manger beaucoup de glucides. Environ six semaines avant le jour de la course, lorsque vous commencez à vous entraîner pour des courses plus longues, vous devez commencer à charger des glucides. Vous devez augmenter votre apport en glucides et diminuer votre apport en protéines et en graisses. Cela vous aidera à déterminer quels repas riches en glucides conviennent à votre estomac pendant la course, ce qui vous sera très utile le jour de la course. Vous ne voudriez pas manger une grande assiette de spaghettis la veille d'une course juste pour découvrir que la sauce ne convient pas à votre estomac.

- À partir d'une semaine avant la course, tu devrais commencer à faire le plein de glucides dont tu auras besoin pour donner le meilleur de toi-même avant, pendant et après la compétition. Les glucides à action rapide, tels que ceux que l'on trouve dans les barres énergétiques, les gels, les produits à mâcher, les boissons pour sportifs, les boissons électrolytiques et les craquelins, sont idéaux. Au cours des derniers jours avant le grand événement, vous devez manger beaucoup de glucides pour donner à votre corps l'énergie dont il a besoin pour fonctionner au mieux. Trois jours avant votre marathon, une alimentation composée à 70 % de glucides peut vous aider à tirer le meilleur parti du glycogène (glucose stocké) dans vos muscles. Vous pouvez avoir vos spaghettis d'avant-course la veille du marathon, mais vous ne devriez pas vous gaver. Ne prenez pas un gros petit déjeuner le matin avant le marathon. Consommez ensuite environ 150 grammes de glucides trois heures avant le début de votre épreuve.

En planifiant soigneusement votre consommation de glucides dans les jours précédant le marathon, vous pouvez maximiser la capacité de votre corps à

stocker et à utiliser le glycogène.

Nutrition marathon : quoi manger et quoi ne pas manger :85

- Comme tu peux le voir, il est crucial de maintenir ton apport calorique lorsque tu fais de l'exercice, mais manger plus de repas incorrects peut te freiner. Vous remarquerez une différence de performance lorsque vous passerez à une essence plus propre et moins traitée.

- Évitez les sodas sucrés, les boissons énergisantes qui dépendent de stimulants comme la caféine pour vous maintenir en forme, les repas épicés, les aliments frits et les aliments hautement transformés lorsque vous vous préparez pour un marathon.

- Consommer trop de graisse avant une course peut être préjudiciable à vos performances en raison de l'énergie supplémentaire que le corps doit utiliser pour digérer la graisse. Vous devez vous concentrer sur des repas à la fois nourrissants et doux pour votre système digestif (vous voulez de l'énergie naturelle, pas celle que vous obtenez avec des boissons énergisantes sucrées). Remplacer les boissons sucrées par de l'eau ou une solution d'hydratation ; passer des glucides simples à des repas plus difficiles à digérer, comme ceux qui sont extrêmement crémeux ou épicés ; et mangez plus d'aliments entiers et moins frits ou transformés. Vous pouvez également éviter les produits laitiers le jour de la course et les jours précédant l'événement si vous avez des antécédents de problèmes gastro-intestinaux ou d'inconfort gastro-intestinal. En tant que diurétique, de nombreux marathoniens renoncent également au café le jour de la course.

- Éviter les repas frits riches en matières grasses aura un effet dramatique sur ta préparation au marathon.

QUE DOIS-JE MANGER EN PREMIÈRE CHOSE LE MATIN AVANT LA COURSE ?⁸⁶

- Vous devez continuer à charger les glucides le matin de la course après avoir mangé un gros repas riche en glucides la veille. Vous devriez manger des glucides simples au moins une heure avant la course pour éviter que votre estomac ne vous gêne. Les smoothies, le beurre de noix sur une banane, les toasts avec de la confiture, le beurre de noix sur un bagel, les barres granola, les salades de fruits et les bols de fruits sont de bonnes options.

- Vous ne voulez pas risquer d'avoir à faire face à des difficultés gastro-intestinales pendant votre marathon parce que vous avez essayé quelque chose de nouveau la veille.

POUR COURIR UN MARATHON, QUE DOIS-JE CONSOMMER

?⁸⁷

* Il y aura des moments tout au long du marathon où vous voudrez simplement foncer et ne pas vous arrêter pour manger. Run Repeat, un site Web qui examine les chaussures de course, a effectué une analyse de 107,9 millions de résultats de course de plus de 71 000 compétitions dans 209 pays entre 1986 et 2018, et a constaté que le temps moyen pour terminer un marathon est maintenant de 4 heures, 32 minutes et 49 secondes. Que vous finissiez plus tôt ou plus tard, garder votre corps en mouvement pendant plus de quatre heures est un défi physique important. Vous devez bien manger avant, pendant et après le marathon pour assurer des performances optimales. Prenez 30 à 60 grammes de glucides simples par heure. Les bananes, les bananes énergétiques, les barres énergétiques, les gels énergétiques, les produits à mâcher énergétiques et les boissons pour sportifs sont tous de bonnes sources de ces glucides. Vous pouvez continuer à courir pendant que vous grignotez; juste grignoter quelque chose de petit. À partir de 15 minutes avant le début de la course, vous devez commencer à prendre une dose de carburant glucidique toutes les 20 à 30 minutes, suivie de trois gorgées de votre bouteille d'eau ou de votre sac d'hydratation. Prenez un gel, puis buvez de l'eau pour rester hydraté; si vous utilisez une boisson pour sportifs contenant des glucides, vous recevrez à la fois du carburant et de l'hydratation dans un seul emballage pratique.⁸⁸

* Il est crucial que vous restiez hydraté pendant le marathon. Il est recommandé de consommer 1,5 à 2,5 tasses de liquide 15 minutes avant le départ de la course, puis 1 tasse de liquide à intervalles réguliers tout au long de la course pour reconstituer la perte de

liquide (environ 3 gorgées toutes les 15 minutes). Les fluides peuvent être n'importe quoi, de l'eau à une boisson pour sportifs spécialement formulée ou une boisson isotonique. (Évitez les boissons sucrées et les jus de fruits, car ils contiennent beaucoup de fructose et pourraient vous rendre malade.)⁸⁹

COMMENT FAIRE LE PLEIN APRÈS UN MARATHON

Pour conserver votre énergie, restaurer vos réserves de glycogène et soigner vos muscles une fois la ligne d'arrivée franchie, vous devez consommer immédiatement 200 à 300 calories facilement digérées de glucides et de protéines. Une banane au beurre de cacahuète, qui satisfait à la fois vos besoins en cacahuètes et en potassium, est une option, tout comme une barre protéinée ou un verre de lait au chocolat. Vous devez continuer à manger des aliments riches en glucides comme les pâtes, le riz et le pain pendant encore 3 à 4 heures après la course si vous voulez que votre resynthèse de glycogène se déroule aussi bien que possible.⁹⁰

* Assurez-vous d'avoir quelque chose à manger avant de vous rendre au pub pour célébrer après la course. Vous devriez obtenir de la nourriture et des électrolytes de remplacement après la course avant d'ouvrir cette boisson de célébration, car l'alcool peut ralentir le processus de guérison.

HYDRATATION

* Vous auriez tort de supposer que la seule raison de boire de l'eau pendant l'exercice ou à d'autres moments est d'étancher la soif. Pour maintenir votre corps à une température confortable, éliminer les déchets, reconstituer les fluides perdus par la transpiration et préserver la lubrification des articulations, vous devez boire suffisamment d'eau. Pendant la course, la soif peut facilement être confondue avec la faim et boire suffisamment peut vous aider à éviter les fringales. À ma connaissance, il n'y a pas de niveaux

sécuritaires de consommation d'eau. La règle générale est de consommer la moitié de votre poids corporel en onces par jour (si vous pesez 100 livres, buvez 50 onces). Une excellente stratégie d'hydratation pendant une course consiste à boire chaque fois que vous avez soif. De cette façon, ni déshydratation ni ballonnement ne se produiront.⁹¹

RECOMMANDATIONS

- * Le maintien de la cohérence et de la discipline est de la plus haute importance.
- * Maintenez une vigilance constante et soutenez votre alimentation. C'est vous qui connaissez le mieux votre corps, alors ajustez votre alimentation en conséquence.
- * Tenir un journal alimentaire peut être une excellente idée qui vous aide à voir vos habitudes alimentaires pour ce qu'elles sont vraiment.
- * Essayez de vous en tenir aux aliments naturels et évitez les aliments transformés.
- * N'essayez pas de manger moins en remplaçant les repas ou en prenant des vitamines; votre corps a besoin de vrais aliments.
- * Restez au frais tout au long de la procédure. Agir et modifier son alimentation et son mode de vie n'est pas un remède rapide.
- * Réfléchissez à ce que vous mangez et évitez les produits transformés et emballés.
- * Le mantra de santé que vous devriez répéter est "Courez, mangez, hydratez-vous".

ESSENTIELS ALIMENTAIRES POUR LES COUREURS

* En plus de l'eau, les vitamines, les minéraux et tous les autres micronutriments sont des composants essentiels de l'alimentation d'un coureur.⁹²

* C'est la même chose qu'une alimentation saine pour tout le monde, mais les coureurs, en particulier ceux qui s'entraînent à haute intensité, ont plus de besoins en glucides et en protéines que la personne moyenne.

* Les coureurs qui souhaitent maintenir ou augmenter leur poids doivent se concentrer sur des repas riches en énergie pour satisfaire leurs besoins caloriques, car la course à pied brûle beaucoup de calories et l'entraînement d'endurance nécessite une réflexion consciente sur la planification nutritionnelle par rapport à vos exercices.

UNE QUESTION FRÉQUENTE CHEZ LES COUREURS EST : "QUE DOIS-JE MANGER ?"

* Les discussions générales sur la nutrition des coureurs sont intéressantes, mais qu'est-ce qu'un coureur devrait manger exactement pour maximiser ses performances ?

* Toutes les choses ne sont pas égales lorsqu'il s'agit de déterminer ce qui constituerait le meilleur régime alimentaire pour les coureurs. C'est-à-dire qu'il ne suffit pas de s'assurer que votre apport calorique quotidien est suffisant ; vous devez également faire attention à vos ratios de macronutriments et d'acides gras.⁹³

* Le facteur le plus important pour satisfaire avec succès vos besoins nutritionnels en tant que coureur est la qualité de votre alimentation. Ci-dessous, nous mettons en évidence plusieurs aliments riches en chacun de ces trois macronutriments et donc bénéfiques pour les coureurs.⁹⁴

LES GLUCIDES

* Les glucides, principale source d'énergie du corps lors d'activités intenses, sont souvent considérés comme un élément essentiel de la nutrition des coureurs, bien qu'ils soient diabolisés par de nombreux régimes populaires. Les glucides peuvent être divisés en deux grandes classes : simples et compliquées.⁹⁵

* Les sucres (mono- et disaccharides) dont le glucose, le fructose, le maltose, le lactose, le saccharose et le galactose sont des exemples de glucides simples. Ils donnent de l'énergie instantanée mais ne sont pas du tout durables. En plus d'augmenter la glycémie et l'insuline, les glucides simples peuvent provoquer une chute rapide de la glycémie. Bien que ce ne soit pas bon pour votre santé en général, les coureurs doivent manger des glucides simples.

* Par exemple, les glucides simples sont utiles avant et pendant l'exercice pour reconstituer les réserves de glycogène, car le système digestif n'a pas assez de temps ou de flux sanguin pour décomposer les amidons complexes, les fibres, les protéines et les graisses. Par conséquent, de simples collations pré-course à base de glucides et du carburant de course peuvent donner un regain d'énergie aux muscles qui travaillent sans créer de troubles gastro-intestinaux.⁹⁶

* Les fruits frais et séchés, la compote de pommes, les craquelins et le pain blanc, les céréales, les flocons d'avoine emballés, les sucreries, les jus et les boissons pour sportifs sont tous de bons exemples de repas simples riches en glucides.⁹⁷

Les glucides complexes sont formés à partir de polysaccharides, qui sont de plus longues chaînes de molécules de sucre liées ensemble. Souvent appelés amidons, les glucides complexes prennent plus de temps à se décomposer, ils fournissent donc une énergie plus durable et durable.⁹⁸

Les glucides complexes contiennent également généralement des

fibres, qui ajoutent du volume ou du volume à l'alimentation, ce qui augmente la satiété, facilite la digestion et favorise la régularité intestinale, et nourrit les bactéries intestinales bénéfiques.

La majorité des glucides que vous consommez doivent être des glucides complexes. Les bonnes sources de glucides complexes pour les coureurs comprennent les grains entiers, les tubercules et les légumineuses.⁹⁹

LISTES D'ALIMENTS RICHES EN GLUCIDES :¹⁰⁰

- Légumes : épinards, haricots verts, chou frisé, artichauts, betteraves, carottes, bettes à carde, choux de Bruxelles, chou-rave, brocoli, courgettes, concombres, oignons, chou-fleur, radis, navets, poivrons, chou, panais, céleri, asperges, bok choy , pommes de terre, patates douces, courges, oignons, etc.
- Fruits : pommes, bananes, poires, pêches, fruits de la passion, oranges, pamplemousses, baies, cerises, ananas, kiwi, kumquats, prunes, mangues, caramboles, raisins, nectarines, papaye, melon, goyave, clémentines, jacquier, groseilles , grenades, abricots, figues, tomates, citrouille, etc.
- Grains entiers : Avoine entière non transformée, blé entier, quinoa, sarrasin, seigle, orge, riz brun, quinoa, teff, farro, arameth ; pâtes, pain, flocons d'avoine, céréales saines, etc.
- Légumineuses : haricots, pois, lentilles, cacahuètes, soya, etc.
- Carburant de performance sportive spécifique à la course : Barres énergétiques, gels énergétiques sains, boissons pour sportifs, fruits secs, etc.

PROTÉINE

* Tant que votre corps est bien alimenté et que le régime alimentaire de votre coureur répond généralement à vos besoins nutritionnels,

les protéines ne sont généralement pas oxydées pour produire de l'énergie pendant que vous courez au même degré que les glucides et les graisses. Par exemple, si vous prenez une collation de 300 calories après une course, visez environ 60 grammes de glucides et 15 grammes de protéines.

Les sources de protéines dans l'alimentation d'un coureur sain comprennent :

- Poisson : Flétan, anchois, plie, saumon, sardine, églefin, silure, maquereau, thon, bar, truite, tilapia, mahi-mahi, cabillaud, silure, etc.
- Fruits de mer : pétoncles, crabe, crevettes, crevettes, homard, écrevisses, moules, calamars, huîtres, palourdes, etc.
- Volaille : Dinde, poulet, pigeonneau, émeu, canard, caille, etc.
- Viande maigre : bœuf maigre, porc, chevreuil, bison, alligator, etc.
- Légumineuses : haricots, pois, lentilles, etc.
- Soja : Tofu, tempeh, edamame, soja, lait de soja, etc.
- Produits laitiers faibles en gras : lait faible en gras, fromage, ricotta, yogourt, fromage cottage, kéfir, babeurre, etc.
- Œufs

QU'EST-CE QU'UN ULTRA-MARATHON ?

* Toute course à pied d'une distance supérieure à 42,195 kilomètres est considérée comme un ultra-marathon. La course de 50 kilomètres est la plus petite distance d'ultramarathon. Alternativement, un ultra-marathon est une compétition de course à pied qui dure six heures ou plus. Un ultramarathon peut être une course sur une certaine distance (en kilomètres ou en miles) ou une course sur une durée déterminée (en heures ou en jours)

(www.ultramarathonrunning.com). Les ultra-marathons de 50 kilomètres (km), 100 kilomètres (km), 50 milles (mile) et 100 milles sont les distances les plus courantes pour ces types de courses. Il existe également un large éventail de longueurs de course, les ultra-marathons les plus longs allant jusqu'à 1 000 kilomètres (km) ou 3 100 milles (miles). Les durées les plus courantes pour les ultramarathons chronométrés sont de 6, 12, 24, 48, 72 et 10 jours. Les événements de plusieurs jours couvrant de nombreux pays ou même continents sont également considérés comme des ultra-marathons. La "Self-Transcendence 3,100 Mile Race" est un événement annuel qui revendique le record de l'ultra-marathon officiel le plus long au monde avec une distance totale de 3 100 milles (4 989 kilomètres).¹⁰¹

QUI SONT EXACTEMENT LES ULTRA-MARATHONNAIRES ?

* Selon des sondages auprès d'ultra-marathonniens américains, la plupart des ultra-marathonniens de 100 milles étaient des hommes (80,2 %), âgés de 44,5 ans ou plus ; la majorité étaient mariées (70,1 % ; Hoffman et al., 2014) ; et près de la moitié avaient un baccalauréat ou plus. Les ultra-marathonniens, contrairement à la population moyenne, maintiennent un poids constant tout au long de leur vie et ont un taux de gain de poids plus lent à mesure qu'ils vieillissent. Le faible indice de masse corporelle à un si jeune âge explique probablement cela.¹⁰²

* En moyenne, les coureurs d'ultramarathon avaient 36 ans lorsqu'ils ont couru leur première course, et ils avaient participé à des courses plus courtes pendant sept années supplémentaires avant de faire leurs débuts en ultramarathon. Les chercheurs ont constaté que l'âge moyen des participants à leur premier départ d'ultramarathon est resté le même au cours des dernières décennies, que les ultramarathonniens parcourent régulièrement plus de 3 000 kilomètres dans l'année précédant une compétition majeure et que le nombre de kilomètres parcourus à l'entraînement correspond à la

distance du plus long ultramarathon qu'ils ont terminé. En plus d'être globalement en meilleure santé, les ultra-marathoniens avaient des taux d'absentéisme scolaire et professionnel inférieurs à ceux de la population générale. Les ultra-marathoniens ont signalé une prévalence plus élevée d'allergènes (25,1 %) et d'asthme induit par l'exercice (13 %), bien qu'ils aient une prévalence plus faible de cancer (4,5 %), de maladie coronarienne (0,7 %), d'accident vasculaire cérébral (0,7 %), de diabète (0,7 %) et le VIH (0,2 %).¹⁰³

* Les ultramarathoniens, en tant que groupe, ont tendance à être très autonomes et à mener une vie remarquablement saine. Plutôt que d'être animés par le désir de gagner, les ultramarathoniens semblent s'inspirer de l'expérience de l'événement. La préparation et la planification, la gestion de la course, la découverte de la performance, la performance individuelle et l'expérience partagée avec les concurrents sont les cinq piliers sur lesquels repose un ultra-marathon réussi.¹⁰⁴

* Il est de notoriété publique que la course d'ultra-marathon a des effets négatifs sur la santé, mais un pourcentage non négligeable d'ultra-coureurs n'arrêteraient pas s'ils le savaient. Ces ultra-coureurs avaient des scores plus élevés sur les mesures d'atteinte d'objectifs personnels, d'adaptation psychologique et de sens de la vie, mais ils étaient plus jeunes, moins susceptibles d'être mariés, d'avoir moins d'enfants et de se concentrer moins sur la santé.

IMPORTANCE DES CONTRÔLES MÉDICAUX AVANT DE COURIR LE MARATHON¹⁰⁵

* Tests de santé à faire avant de courir un marathon :

Le CBC, ou "Complete Blood Count", - La quantité de globules rouges, de globules blancs et de plaquettes dans votre sang est calculée à partir des résultats de ce test. C'est un indicateur simple

de votre absence de maladies infectieuses et de la force de votre système immunitaire. Toutes les informations dont vous avez besoin pour réussir un examen CBC sont fournies ici.

EXAMEN DU DIABÈTE

* HBA1c, ou test d'hémoglobine glyquée - C'est l'étalon-or pour déterminer si un patient est atteint ou non de diabète de type 2. La quantité de glucose liée à l'hémoglobine est quantifiée. Un test mesurant la glycémie après un jeûne de huit heures est appelé test de glycémie à jeun (FPG). L'acidocétose diabétique, une conséquence potentiellement mortelle du diabète, peut être détectée par un test sanguin appelé test D3-hydroxybutyrate, qui analyse la concentration de cétones dans le sang.¹⁰⁶

* Importance - L'entraînement pour un marathon est très intense et il a été démontré qu'il réduit le taux de sucre dans le sang. Les diabétiques peuvent utiliser ces tests pour surveiller leur glycémie et leur taux d'insuline pendant l'exercice. En savoir plus sur les autres examens vitaux que les diabétiques devraient consulter.¹⁰⁷

TESTS POUR LA SANTÉ CARDIAQUE

* Profil lipidique - En plus d'estimer votre rapport HDL/LDL, ce test fournit également une carte de vos taux de lipides sériques et sanguins. Apprenez la différence entre le bon cholestérol (HDL) et le mauvais cholestérol (LDL) et pourquoi c'est important. Importance Avoir un niveau élevé de LDL est mauvais pour le cœur car il interagit avec d'autres molécules et provoque un colmatage. Le HDL élimine les molécules de LDL et protège le cœur de leurs effets nocifs.¹⁰⁸

TEST POUR LA CRÉATINE PHOSPHOKINASE (CPK)

* Le test sanguin de créatine phosphokinase (CPK) quantifie la concentration de l'enzyme dans le corps. Le test évalue l'étendue

des dommages au muscle cardiaque et l'enzyme est largement située dans le cœur, les muscles squelettiques et le cerveau. Les lésions musculaires, cardiaques et cérébrales, qui peuvent toutes être exacerbées par l'entraînement au marathon, sont indiquées par des taux sanguins élevés de CPK. L'électrocardiogramme (ECG) et l'épreuve d'effort (ST) évaluent l'activité électrique du cœur. Ceci est crucial car il garde une trace de l'état de votre cœur après le marathon, ce qui pourrait vous aider à éviter un arrêt cardiaque brutal.¹⁰⁹

TEST DE CALCIUM ET DE VITAMINE D POUR LA SANTÉ OSSEUSE

* La santé des os et des muscles repose sur un apport constant en vitamine D et en calcium. Le risque de déchirure des ligaments, des muscles ou des os augmente avec la diminution des quantités de ces facteurs. Il faut plus de temps pour récupérer en raison de ces problèmes sous-jacents.¹¹⁰

UNE ANALYSE DES PERFORMANCES DU REIN

Importance— Les reins jouent un rôle crucial dans le contrôle de la tension artérielle en régulant la quantité de sel et d'eau dans le corps. Il est également crucial dans la fabrication des globules rouges. L'entraînement pour un marathon est très éprouvant pour les reins, il est donc important qu'ils soient en bonne forme. Si vous voulez vous assurer que vos reins sont en bonne santé, vous devriez profiter de ces 8 procédures de diagnostic.¹¹¹

TEST DE LA FONCTION HÉPATIQUE

Les fonctions du foie dans la digestion, le métabolisme et la détoxification sont cruciales. Les toxines sont créées dans le corps pendant l'entraînement au marathon et doivent être éliminées, il est donc important de garder un œil sur le foie. Utilisez ces tests pour voir si votre foie est en bonne santé.¹¹²

IL Y A 5 CHOSES QUE VOUS DEVEZ FAIRE POUR VOUS ASSURER QUE VOTRE CORPS EST PRÊT POUR LE MARATHON

Contrôles de la tension artérielle : étant donné que l'hypertension artérielle ne présente généralement aucun symptôme, il est particulièrement important de se faire contrôler quelques semaines avant la course. Cependant, s'il n'est pas contrôlé, il peut nuire à votre système cardiovasculaire, augmentant ainsi votre risque d'accident vasculaire cérébral ou de crise cardiaque.¹¹³

Cholestérol LDL : Le cholestérol aide à la formation de la membrane cellulaire et protège les cellules nerveuses du cerveau ; une quantité modérée est bénéfique. Si votre taux de cholestérol est trop élevé, cela peut être dangereux car cela peut bloquer les vaisseaux sanguins et empêcher l'oxygène et les nutriments d'atteindre votre cœur. Ne présumez pas que les niveaux sont bons simplement parce que vous les avez testés plus tôt et que vous les avez trouvés adéquats ; vérifiez-les à nouveau juste avant de courir.¹¹⁴

Quantité d'hémoglobine : Des niveaux d'hémoglobine insuffisants rendent plus difficile l'exercice et, en fin de compte, la course, car ils épuisent le corps plus rapidement. Une fatigue accrue, des douleurs dans les muscles et les articulations et un manque général de vitalité sont des signes fréquents. Ils ne présentent peut-être aucun danger immédiat, mais de faibles niveaux de fer peuvent causer de graves problèmes cardiovasculaires.¹¹⁵

Substances produites par la thyroïde : Si vos hormones thyroïdiennes ne fonctionnent pas correctement, vos cellules peuvent manquer d'énergie plus tôt que d'habitude. Votre corps sera surmené et épuisé plus rapidement en conséquence. Des niveaux élevés de thyroïde, en revanche, sont associés à une fréquence cardiaque élevée et peuvent potentiellement affecter les

niveaux de cholestérol.¹¹⁶

Santé cardiaque et forme physique : Avant de commencer votre course, il est essentiel que vous fassiez évaluer votre forme cardiovasculaire. Votre capacité à absorber l'oxygène et à le transporter vers vos muscles sera mesurée. Votre système cardiovasculaire, votre système respiratoire et votre santé artérielle peuvent tous être évalués avec cela.¹¹⁷

5 RAISONS DE FAIRE UN BILAN DE SANTÉ AVANT DE COURIR

1) La détection de maladies potentiellement mortelles qui sont passées inaperçues : même si vous faites un bilan de santé une fois par an, cela peut ne pas être suffisant pour identifier des maladies graves comme les maladies cardiaques. Une activité physique à long terme qui augmente la fréquence cardiaque peut provoquer des étourdissements, une perte de conscience, des douleurs thoraciques, des battements cardiaques irréguliers et même la mort. L'encéphalopathie traumatique chronique, par exemple, a été liée au décès de nombreux sportifs, dont la célèbre star du football américain Mike Webster, qui a notoirement refusé de se soumettre à un examen de santé avant de participer.¹¹⁸

2. Évaluation des dangers : Il est de notoriété publique qu'une personne doit être mentalement et physiquement forte pour courir le marathon de 42,195 kilomètres, et que même les coureurs novices doivent travailler beaucoup plus dur que d'habitude. Cela est particulièrement vrai lorsque vous faites du jogging dans des pays plus chauds comme la Thaïlande. De plus, des études menées par l'Université de Harvard révèlent qu'entre 200 et 300 jeunes hommes et femmes meurent chaque année pour des raisons liées à l'exercice, le plus souvent des crises d'asthme et des coups de chaleur. Par conséquent, vous ne devez pas ignorer des choses comme utiliser la bonne technique de respiration, boire beaucoup d'eau pendant la

course, être attentif aux symptômes anormaux s'ils apparaissent et consulter un médecin pour évaluer votre niveau de risque avant de courir.¹¹⁹

3. Reconnaître les obstacles à la course : Beaucoup de gens croient que ceux qui ont déjà des problèmes de poids, de glycémie ou d'hypertension devraient faire plus d'exercice pour améliorer leur santé. Cependant, le fait est que la constriction des artères due à certains problèmes de santé chroniques peut entraîner une diminution de la circulation vers le cœur, ce qui rend une activité intense susceptible d'infliger plus de dommages que d'avantages. Par conséquent, ceux qui ont ces problèmes ne devraient jamais commencer à courir sans en parler d'abord à leur médecin.¹²⁰

4. Évaluation des risques de blessures potentielles : pour les coureurs qui ont déjà subi des blessures, cela est particulièrement important car une inflammation ou un gonflement continu et, en fin de compte, un inconfort chronique peuvent résulter d'un manque de repos. Ce type de dépistage est particulièrement important pour les coureurs qui n'ont pas suivi d'entraînement technique formel, car il peut aider à prévenir la récurrence de problèmes qui pourraient les obliger à arrêter de courir pendant une longue période s'ils ne reçoivent pas l'aide dont ils ont besoin.¹²¹

5. Examens physiques : La plus grande quantité d'oxygène qu'une personne peut utiliser pendant l'exercice est déterminée par un test aérobic (évaluation de la VO₂ max) administré par le personnel médical dans le cadre d'un test de condition physique. Si le test montre que le patient est exceptionnellement en forme, les données peuvent être utilisées pour l'aider à élaborer des plans d'entraînement qui lui permettront d'atteindre son potentiel maximal de vitesse et de distance.

QUAND VOUS AVEZ LE DIABÈTE DE TYPE 1 ET QUE VOUS VOULEZ COURIR

* Les avantages de l'exercice pour les personnes atteintes de diabète de type 1 comprennent une amélioration de la forme cardiovasculaire, une augmentation de la force musculaire et une sensibilité accrue à l'insuline. Bien que l'exercice soit crucial pour les personnes atteintes de diabète de type 1, il peut être difficile et inquiétant de comprendre comment cela affectera la glycémie, en particulier pour ceux qui commencent tout juste à gérer leur état. Il a été démontré que l'exercice régulier réduit la glycémie en améliorant la sensibilité à l'insuline et en diminuant le stockage du glucose. Certains coureurs souffrent d'hypoglycémie (faible taux de sucre dans le sang) pendant et après leurs entraînements, voire plus tard dans la journée ou le soir. Mais pour certaines personnes atteintes de diabète de type 1, l'inverse est vrai ; leur glycémie pourrait en fait augmenter. Continuer à courir; à mesure que vous apprendrez comment votre corps réagit à la course, vous serez mieux en mesure de contrôler votre glycémie.¹²²

* L'exercice régulier peut réduire la glycémie en améliorant la sensibilité à l'insuline et en diminuant le stockage du glucose. L'hypoglycémie (faible taux de sucre dans le sang) peut survenir pendant, pendant ou même plus tard dans la journée ou la nuit après le jogging chez certaines personnes. Les niveaux de sucre dans le sang diminuent souvent chez les patients atteints de diabète de type 1 ; Cependant, ce n'est pas toujours le cas. Vous ne devriez pas laisser cela vous dissuader de faire du jogging, surtout parce que vous serez mieux en mesure de contrôler votre glycémie après avoir appris comment votre corps réagit à la course.¹²³

* Les niveaux de sucre dans le sang peuvent être affectés par l'intensité, la durée, la fréquence et l'entraînement de vos entraînements. La nutritionniste et spécialiste du diabète Amanda Kirpitch MA, RDN, CDE, CDN du New Jersey a partagé ses

réflexions à ce sujet. D'après ce qu'elle a à dire, "Le terme "course à pied" peut désigner n'importe quoi, d'un sprint court à un long marathon, ainsi que des séances d'entraînement par intervalles à haute intensité qui peuvent ou non s'appuyer sur des systèmes de ravitaillement aérobie et anaérobie, Savoir anticiper ces changements peut aider à atténuer une partie du stress qu'ils causent et conduire à des plans d'insuline et diététiques plus précis."¹²⁴

* En raison de cette variation, il est important d'adapter les recommandations d'exercices aux besoins spécifiques de chaque personne. La façon dont vous contrôlez votre glycémie lorsque vous faites du jogging ou de l'exercice est également incroyablement unique. D'autres facteurs pouvant modifier la glycémie pendant l'exercice comprennent le temps écoulé depuis votre dernier repas et la quantité d'insuline que vous transportez. Aucune science universelle parfaite n'existe, mais si vous apprenez vos propres tendances personnelles, vous pouvez courir sans vous soucier des excursions extrêmes de glucose (hauts et bas). Voici quelques recommandations pour commencer.¹²⁵

AVANTAGES POUR LA SANTÉ DE COURIR UN MARATHON

1) Vous commencerez à faire fondre les graisses comme du beurre : Les gens commencent souvent l'entraînement au marathon dans le but principal d'améliorer leur condition physique. Courir à l'extérieur peut constituer l'antidote parfait aux effets démotivants de la salle de sport, surtout si vous vous ennuyez en faisant de l'exercice là-bas. Pendant un marathon, vous pouvez brûler jusqu'à 2 600 calories. L'entraînement au marathon est difficile, mais c'est beaucoup plus agréable lorsque vous êtes entouré de paysages époustouffants.¹²⁶

2) Vous commencerez à mieux manger. L'un des avantages de l'entraînement pour un marathon est une prise de conscience

accrue de son alimentation et de sa santé globale. Vous dépenserez beaucoup d'énergie, il est donc important de réapprovisionner ces magasins avec des aliments nutritifs. En savoir plus sur les nutriments contenus dans les aliments et sur la manière dont ils vous aideront tout au long de votre course peut faire de manger sainement beaucoup moins une corvée. Plus vous pensez à ce que vous mettez dans votre corps, plus il vous semblera naturel de passer de la malbouffe au profit des fruits. Par conséquent, courir un marathon améliore votre santé de plusieurs façons, et pas seulement sur le plan physique.¹²⁷

3. Le risque de maladie cardiovasculaire diminuera. Lorsque vous vous entraînez pour un marathon, il peut sembler que vos jambes font la majorité de l'effort, mais en réalité, votre cœur pompe deux fois plus vite. Courir renforce votre cœur car il doit pomper plus de sang et d'oxygène dans tout votre corps à un rythme plus rapide. Cela a le potentiel d'améliorer considérablement la santé cardiaque en diminuant le risque de crise cardiaque, de tension artérielle et de cholestérol. L'un des principaux avantages de la course longue distance est qu'elle améliore votre état de santé général à long terme.¹²⁸

4. Vous trouverez une plus grande motivation à l'intérieur de vous-même. La maîtrise de soi et la concentration que vous développez en vous entraînant pour un marathon vous seront utiles dans tous les aspects de la vie. Alors que les exigences physiques d'un marathon sont élevées, la force mentale requise pour franchir la ligne d'arrivée dépend de chaque coureur. Ceux qui s'entraînent et courent des marathons ont tendance à être intrépides et déterminés. Ils doivent également maintenir la maîtrise de soi pour accomplir les tâches difficiles de maintenir un régime alimentaire nutritif et un régime d'exercice rigoureux. Si vous décidez de vous préparer pour un marathon, vous constaterez peut-être que vous êtes plus attentif et efficace dans vos tâches quotidiennes. Courir un marathon a des

effets positifs sur votre corps et votre esprit qui durent longtemps après la fin de l'événement.¹²⁹

5. C'est un merveilleux booster de confiance en soi. D'après mon expérience, après avoir couru 42 kilomètres, vous êtes à peu près imperturbable, peu importe ce qui se présente à vous. Même si beaucoup de gens commencent un marathon, seul un petit pourcentage franchit la ligne d'arrivée. Si vous êtes l'une des rares personnes au monde à terminer un marathon, vous aurez l'impression de pouvoir tout conquérir. Cela peut vous donner la confiance nécessaire pour parler en votre nom au travail, faire confiance à votre propre jugement et vous charger d'atteindre vos objectifs.¹³⁰

6. Votre vision de la vie peut s'améliorer. La course longue distance, en particulier si elle est combinée à d'autres techniques de relaxation, peut être un excellent moyen de se détendre et de se ressourcer après une journée mouvementée. En stimulant la libération d'endorphines, ou «hormones du bien-être», pendant l'activité physique, vous pouvez améliorer votre humeur. C'est pourquoi, même si vous venez de terminer un marathon, vous vous sentez plus heureux que fatigué à la ligne d'arrivée. De plus, un entraînement quotidien au marathon peut apporter satisfaction et sérénité. La réduction du stress et la réévaluation des priorités peuvent être accomplies par un moment de calme seul pendant la course. La course de longue distance, comme les marathons, a été associée dans certaines recherches à une réduction des symptômes dépressifs. Si vous consacrez un peu de temps chaque jour à l'entraînement, vous pouvez obtenir des avantages au-delà du marathon lui-même. Augmenter son niveau d'activité physique est une excellente stratégie pour une meilleure santé. Pour cette raison, les installations de loisirs en plein air sont une priorité absolue pour Shriram Properties. Vous pouvez préparer votre prochain marathon avec style sur nos parcours de course à pied, entourés d'une

végétation luxuriante.¹³¹

AVANTAGES SOCIAUX DE COURIR EN GROUPE

Les conversations que vous pouvez avoir avec d'autres coureurs pendant une course peuvent faire filer les kilomètres. Courir en groupe est le moyen idéal pour se motiver, apprendre des coureurs plus expérimentés. Courir en groupe est une des principales raisons pour lesquelles la course redevient si populaire. Il y a 3 raisons pour lesquelles courir en groupe est et est devenu si populaire¹³².

Motivation : La meilleure approche pour faire décoller votre routine d'entraînement est d'inviter des amis à se joindre à vous. Pendant que vous courez, vous et votre compagnon pouvez discuter de tout. La plupart des gens se concentrent sur les raisons pour lesquelles ils ne peuvent pas accomplir quelque chose, mais Steve Case l'a dit le mieux : "Vous ne devriez pas vous concentrer sur pourquoi vous ne pouvez pas faire quelque chose. Si vous voulez être une valeur aberrante, vous devez réfléchir à pourquoi c'est possible. De plus, être dans le même bateau avec quelqu'un d'autre vous fait toujours vous sentir plus proche d'eux. Cela explique pourquoi les équipes de course d'élite surpassent systématiquement les élites individuelles pendant la compétition. Courir dans un peloton, même si vous ne connaissez pas tout le monde, pourrait être plus motivant que de sortir seul.¹³³

Acquérir des connaissances auprès de coureurs chevronnés : vous pouvez trouver les réponses à toutes vos questions liées à la course pendant votre course. Un athlète chevronné serait en mesure de fournir des conseils sur la façon de s'étirer, les aliments à consommer et le type d'entraînement qui serait le plus bénéfique. Obtenir les conseils d'un coureur qui a "fait le tour du quartier" peut vous aider à atteindre votre record personnel. Run856 n'est qu'un exemple des nombreux groupes de course en ligne où les débutants peuvent obtenir des conseils et des encouragements de la

part de coureurs chevronnés.¹³⁴

Facilitation sociale : Les séances d'exercices en groupe présentent plusieurs avantages. Lorsque vous travaillez avec d'autres coureurs qui vivent la même chose, un rythme rapide devient plus faisable. En termes de santé et de santé mentale, il est essentiel de diviser pour mieux régner. La présence des autres tend à améliorer la performance, phénomène connu sous le nom de facilitation sociale ou effet d'audience. C'est un fait avéré que les êtres humains déploient plus d'efforts, de créativité et de productivité lorsqu'ils sont en compagnie d'autres personnes.¹³⁴

JEUX D'ESPRIT POUR LES COURSES ET COURSES LONGUES

Les courses et les courses de longue distance fournissent une tension mentale égale, sinon supérieure, aux exigences physiques. Voici quelques exercices mentaux pour les courses et les courses de longue distance qui peuvent augmenter votre confiance en vous, votre concentration et vos performances globales. Utilisez ces astuces mentales lors de votre prochaine longue course ou marathon.¹³⁶

Utilisez des aides visuelles : le simple fait de visualiser un symbole ou une image significatif peut vous faire vous sentir bien et vous aider à vous concentrer. Pensez à un sprinter de classe mondiale ou à un animal très rapide ou féroce. Vous pouvez également essayer de visualiser le visage d'un être cher pour vous encourager à continuer. Envisagez de visualiser l'emblème de l'organisation ou une autre image motivante si vous vous présentez pour une certaine cause ou un organisme caritative ¹³⁷.

Équipez-vous pour réussir : Pour vous mettre en valeur lors d'un premier rendez-vous ou lors d'un entretien d'embauche, vous choisirez naturellement de vous habiller de manière à renforcer

vosre confiance en vous. Ne changez pas votre approche pour les grandes compétitions. Trouvez une tenue de course qui vous donne l'impression d'être un dur à cuire et respectez-la. Gardez à l'esprit la ligne directrice cardinale de la tenue de course : il n'y a pas eu de surprises le jour de l'événement. Utilisez d'abord votre combinaison de puissance pour un essai.¹³⁸

Frappez une Power Pose: Pendant que vous attendez sur la ligne de départ d'une course, ne vous affaissez pas et ne vous baissez pas. Tenez-vous droit et grand. Vous semblerez plus confiant et vous vous sentirez de cette façon aussi.

Divisez votre course : La durée de votre course ou de votre course semblera beaucoup moins intimidante si vous la décomposez en morceaux plus gérables. Par exemple, si vous courez 20 milles, pensez : « OK, c'est quatre courses de 5 milles ». Considérez-vous comme commençant une nouvelle course avec des jambes fraîches au début de chaque section et accordez toute votre attention à la conclusion de cette course particulière.¹³⁹

Adoptez un mantra : si vous permettez à des idées négatives, telles que "je me sens fatigué" ou "je ne terminerai jamais cette course", de s'infiltrer, elles deviendront une prophétie auto-réalisatrice. Rappelez-vous constamment que l'optimisme est essentiel. Dites-vous encore et encore : « je me sens bien » ou « je me sens mieux ». Tôt ou tard, vous en viendrez à l'accepter comme une vérité. Trouvez des mantras de course inspirants.¹⁴⁰

Jouez au jeu de l'alphabet : Une activité amusante à faire pendant la course consiste à chercher les lettres de l'alphabet sur des choses comme les panneaux, les plaques d'immatriculation et les vêtements des autres coureurs.¹⁴¹

Voyez à quel point vous vous souvenez : voyez combien de capitales d'État ou de nation, de présidents américains, de lauréats d'un Oscar, de champions sportifs, etc., vous pouvez vous rappeler dans

un délai limité.¹⁴²

Faites le total : sélectionnez un vêtement, comme un short de course noir, à surveiller pendant que vous faites du jogging. Ensuite, comptez le nombre de coureurs portant ce vêtement spécifique. Avec un partenaire de course, vous pouvez concourir pour voir qui peut prédire le nombre de ces créatures qu'il verra le plus près.¹⁴³

Imaginez cela : chaque fois que vous vous sentez découragé, imaginez-vous comme un athlète olympique courant jusqu'à la ligne d'arrivée. La forme de course idéale est celle qui est calme, fluide et élégante. Vous pouvez courir comme votre athlète préféré si vous ne vous imaginez qu'à sa place.¹⁴⁴

Utilisez des méthodes de distraction associative pour distraire votre esprit : Se concentrer sur votre foulée, votre posture, votre respiration et les autres coureurs sur le parcours sont tous des exemples de tactiques associatives. Cette tactique est plus susceptible de réussir pour les marathoniens chevronnés, tandis que les débutants peuvent trouver que les approches dissociatives fonctionnent mieux pour eux.¹⁴⁵

Les techniques dissociatives peuvent aider : La dissociation est la pratique consistant à rediriger son attention loin de la source de sa souffrance afin d'atténuer ses effets mentaux et émotionnels. Vous pouvez faire semblant de faire du jogging sur la plage ou commencer une course facile sur votre itinéraire préféré.¹⁴⁶

Prenez des précautions : Il est important d'être prêt à tout ce qui peut arriver pendant une course. Préparez un plan de secours au cas où votre stratégie de rythme le jour de la course échouerait, qu'il commencerait à pleuvoir ou que le vent se lèverait. Le fait d'être prêt à répondre aux questions « Et si » peut vous aider à garder votre sang-froid si le pire devait arriver. De plus, cela vous aidera à calmer les nerfs que vous avez pu avoir avant la course.¹⁴⁷

LES MEILLEURES ASTUCES MENTALES POUR RENDRE VOTRE PROCHAINE COURSE PLUS AMUSANTE

1. Longues courses sur le tapis roulant, le jeu Comptez vos pas : « Synchronisez vos pas avec un décompte », explique Chris Mosier, trois fois ultramarathonien, trois fois marathonnier et trois fois Ironman. « Un-deux-trois-quatre, deux-deux-trois-quatre, et ainsi de suite. Comptez jusqu'à ce que vous arriviez à 10, puis répétez. Vous pouvez également compter à rebours à partir de 100, ce qui vous obligera à faire un peu plus attention à la tâche et un peu moins attention au fait que vous en êtes à votre 42^e boucle de la petite piste à l'écran. Compter vous aidera également à garder un rythme. »¹⁴⁸

2. Le jeu du scénariste : "Utilisez votre vision périphérique pour regarder les autres personnes à la salle de sport s'engager les unes avec les autres et inventez des dialogues hilarants qu'elles pourraient avoir", explique Isang Smith, entraîneur de course à pied, massothérapeute agréé et marathonnier de 3:17. . Mieux encore : imaginez le son de leur voix.¹⁴⁹

3. Longues courses à l'extérieur : le jeu Appréciez votre environnement : "Regardez tout comme si c'était la première fois que vous le voyiez ou comme si c'était la dernière fois que vous le voyiez", déclare Mosier. « Faites attention à la façon dont les feuilles craquent sous vos pieds (la chute approche !), remarquez où deux chemins se croisent ou reconnaissez comment le soleil brille sur un tronc d'arbre. À la fin de votre course, essayez de vous rappeler trois moments vraiment formidables que vous avez remarqués pendant la course et stockez-les dans votre banque de mémoire comme source d'inspiration pour la prochaine fois que vous hésitez à sortir et à faire une course. »¹⁵⁰

4. Le jeu des sosies de célébrités : "Observez l'approche des coureurs et choisissez une célébrité à laquelle il ressemble", déclare Mary Arnold, responsable du marketing sur le terrain pour Running Specialty Group et plus de 50 marathoniens et ultramarathoniens. "Un matin, j'étais convaincu que le gars qui faisait des tours autour du réservoir de Central Park ressemblait exactement à Ashton Kutcher. Il s'avère que c'était le cas ! »¹⁵¹

5. The Puppy Scouting Game : "Parce que quand tout le reste échoue, cherchez des chiots", dit Mosier.¹⁵²

6. Entraînements sur piste : "Il n'y a généralement pas le temps de s'ennuyer pendant les entraînements sur piste parce que vous faites des segments plus courts", explique Jonathan Cane, physiologiste de l'exercice et entraîneur-chef et co-fondateur de City Coach Multisport à New York. « Mais ils ont mal parce que vous travaillez dur. Donc, pour chaque segment, concentrez-vous sur une partie du corps ou une technique particulière. Par exemple, sur une répétition de 400 m, ne pensez qu'à vous assurer que vos mains sont là où elles devraient être. Sur le suivant, concentrez-vous sur votre levée de genou ou sur le fait de lever vos talons vers vos fesses. Lorsque votre attention est portée sur un aspect en particulier, vous êtes moins susceptible de penser : « Oh merde, ça fait mal ! »¹⁵³

7. Le jeu de poussée finale : "J'aime mettre une bouteille d'eau juste à côté de la marque" 10m à parcourir "pour mes répétitions", explique Arnold. "Une fois que je vois ma bouteille d'eau apparaître, je sais que j'y suis presque et je la pousse en conséquence."¹⁵³

8. Parlez-vous : Si vous courez seul et que vous avez du mal, donnez-vous un discours d'encouragement. Dites-vous que vous n'êtes pas fatigué physiquement, vous êtes simplement fatigué mentalement et vous pouvez vous en sortir. Dites-vous des choses comme : « Je vais boire de l'eau dans cinq minutes, ça me fera du bien. »¹⁵⁴

9. Une autre façon d'utiliser le discours intérieur est de pratiquer la gratitude : rappelez-vous que vous devez courir plutôt que d'avoir à courir. Appréciez et soyez reconnaissant pour la capacité de bouger, l'endurance pour aller loin, et pour le temps, le paysage, la météo et l'entraînement que vous avez en ce moment.

10. Divisez votre course : diviser votre course en segments plus petits rendra la distance beaucoup plus gérable. Par exemple, si vous courez 20 miles, pensez : "D'accord, il s'agit de quatre courses de 5 miles". Au début de chaque nouveau segment, visualisez-vous en train de commencer une nouvelle course avec de nouvelles jambes et concentrez-vous uniquement sur la fin de ce segment.¹⁵⁵

11. Marquez des points de contrôle pour vous-même afin d'atteindre des mini-objectifs tout au long de votre itinéraire. Les jalons à venir comme un arbre spécial ou une statue le long du parcours, ou courir pendant cinq minutes de plus ou jusqu'à la fin du bloc peuvent être motivants.¹⁵⁶

12. Si vous courez sur un itinéraire de bricolage (pas dans un parc ou sur un itinéraire de course officiel), créez votre propre poste de secours pour les ravitaillements et à revisiter comme objectif. Effectuez une boucle ou un itinéraire aller-retour qui vous emmène de votre domicile (point de départ) à votre voiture (point à mi-chemin) et retour, où vous pouvez vous enregistrer comme objectif. Ou, demandez à un ami de vous rencontrer à mi-chemin de votre course à un moment prédéterminé.¹⁵⁷

13. Une autre grande astuce mentale consiste à convertir un objectif de miles ("Je veux aborder 10 miles aujourd'hui") en un objectif de minutes ("Je veux courir 120 minutes aujourd'hui") ou vice versa. De cette façon, si votre prochain objectif est à 3 milles, vous pouvez mentalement élaborer une stratégie : « Ce n'est qu'à une demi-heure. »¹⁵⁸

14. Relevez le défi : pendant que vous faites une longue course, rappelez-vous qu'il n'est pas facile de s'entraîner pour une épreuve de longue distance. Si c'était le cas, tout le monde le ferait, n'est-ce pas ? Rappelez-vous que vous relevez un défi et que les difficultés que vous rencontrez rendront votre accomplissement encore plus intéressant à la fin.¹⁵⁹

15. Lorsque vous empruntez un itinéraire de plusieurs kilomètres, souvenez-vous également que vous pouvez (et devriez) aller aussi lentement que nécessaire. Les longs kilomètres sont une question d'endurance, pas de vitesse, donc si vous avez du mal à continuer à avancer, ralentissez. Courez à un rythme de récupération, faites une pause pour marcher ou même faites une pause pour vous asseoir quelques minutes si c'est ce dont votre corps a besoin. Une fois que vous avez repris votre souffle et que vous vous êtes détendu, reprenez.¹⁶⁰

16. Trouvez un mantra : Choisissez une courte phrase, telle que "Un pas à la fois", que vous jouez encore et encore dans votre tête pendant que vous courez peut vous aider à rester concentré et centré. Cela peut être votre motivation intérieure lorsque vous en avez le plus besoin. Vous avez peut-être déjà une phrase préférée à utiliser comme mantra, mais si ce n'est pas le cas, consultez ces exemples de mantras de course et de citations de marathon pour vous inspirer.¹⁶¹

18. Utilisez l'imagerie : Lorsque vous traversez une période difficile, essayez de vous imaginer en tant qu'athlète olympique qui se dirige vers la ligne d'arrivée. Imaginez votre forme de course comme douce, gracieuse et détendue. Soyez à l'écoute de vos sens et pratiquez des techniques de visualisation pour que les athlètes s'imaginent franchir une étape importante, attraper cette médaille de finition ou simplement atteindre le prochain kilomètre.¹⁶²

19. Jouez à des jeux de comptage : si vous courez là où il y a beaucoup d'autres coureurs, essayez ce jeu. Choisissez un vêtement spécifique, comme un chapeau de course blanc, à rechercher pendant votre course. Comptez ensuite le nombre de coureurs que vous voyez le porter. Si vous courez devant ou par d'autres coureurs, rappelez-vous que vous faites partie d'une communauté et que vous vous renforcez grâce au lien que vous partagez. Si vous courez beaucoup sur les routes, vous pouvez également le faire avec des voitures d'un certain modèle ou d'une certaine couleur. Vous traversez un sentier pédestre populaire ? Comptez le nombre de chiens que vous voyez ou les différents types d'arbres que vous repérez¹⁶³.

20. Faites des plans après la course : Il est bon de décider ce que vous voulez faire après avoir terminé une course, surtout si vous courez le matin. Réfléchissez à quelque chose de basique comme quoi préparer pour le dîner. Il vous aide à organiser votre journée et vous donne quelque chose à attendre après la course.¹⁶⁴

21. Visualisez votre course : Si vous vous entraînez pour une course telle qu'un marathon, imaginez-vous en train de courir le parcours - chaque mile - et de franchir la ligne d'arrivée. Imaginez comment vous voulez poser pour votre photo pendant que vous traversez la ligne d'arrivée. Essayez de voir l'horloge avec votre objectif de temps (si vous en avez un).¹⁶⁵

22. Imaginez ce que vous penserez lorsqu'un bénévole mettra votre médaille de course autour de votre cou. Pensez à ce que vous ressentirez en voyant vos proches à la ligne d'arrivée vous encourager.¹⁶⁶

23. Utilisez vos oreilles : Si vous recherchez plus de motivation auditive pendant vos longues courses, sortez les écouteurs. Bien que certaines courses sanctionnées n'autorisent pas l'utilisation d'écouteurs ou d'écouteurs sur le parcours, l'utilisation d'écouteurs en toute sécurité et avec prudence lors de vos courses personnelles pourrait être un excellent moyen d'accepter les distractions et la motivation.¹⁶⁷

24. La musique vous motive-t-elle à bouger ? Les podcasts vous distraient-ils de la tâche en cours ? Les livres audio vous aident-ils à visualiser des histoires ? Expérimentez avec différents contenus audio lors de vos courses pour voir ce qui vous convient le mieux. Si votre course dure une heure ou plus, envisagez d'essayer plusieurs médias. Commencez par un podcast pendant vos kilomètres d'échauffement, puis passez à la musique lorsque vous commencez votre tempo. Peut-être que vous courez sans musique pendant la majorité de la course et que vous n'allumez les jams qu'une fois que vous avez heurté un mur. Quelle que soit votre stratégie, une paire d'écouteurs de course et de la musique ou de l'audio peuvent changer la donne pour vos longues courses.¹⁶⁸

25. **Respirez** : Une bonne technique de respiration est essentielle pour les longues courses. Si vous optez pour la distance et que vous développez votre endurance, le travail respiratoire peut vous aider à obtenir correctement l'oxygène dont vos muscles ont besoin. Pratiquez différentes techniques de respiration pendant votre entraînement. Entrer par le nez et sortir par la bouche est la stratégie de respiration idéale pour courir sur de longues distances. Si vous avez du mal à trouver une respiration régulière, ralentissez et associez vos inspirations et expirations à votre foulée. Chaque fois que votre pied gauche touche le trottoir, inspirez. Lorsque votre pied droit frappe, expirez.¹⁶⁹

26. **Essayez un nouvel itinéraire** : Si vous vous entraînez pour une course longue distance comme un marathon, il y a de fortes chances que vous parcouriez le même itinéraire tout au long de votre cycle d'entraînement. Pour lutter contre l'ennui et la monotonie et pour rester alerte, choisissez un nouvel itinéraire. Essayez un chemin entièrement différent ou faites simplement un petit détour sur votre course habituelle et explorez une nouvelle région. En changeant vos longues courses, vous garderez votre esprit alerte lorsque vous vous écarterez de votre routine.¹⁷⁰

27. **N'y allez pas seul** : Si vous avez tendance à faire vos longues courses en solo, essayez de rejoindre un groupe de course ou de courir avec un ami. Courir aux côtés d'un partenaire qui peut vous défier ou suivre votre rythme vous motivera naturellement à continuer. Vous pouvez également compter les uns sur les autres lorsque la course devient difficile et partager les succès lorsque vous franchissez la ligne d'arrivée ou atteignez votre objectif de mile.¹⁷¹

COMMENT AMÉLIORER VOTRE TEMPS

La Magie du Speedwork : Le corps humain a une plasticité remarquable ; il peut évoluer pour relever les défis que vous lui

proposez. Votre corps s'adaptera à la vitesse de course que vous faites quotidiennement, hebdomadairement et annuellement pendant l'entraînement. Cependant, si vous dépassez votre rythme normal avec un entraînement de vitesse, votre corps s'adaptera aux exigences accrues. Votre système circulatoire deviendra plus efficace, votre cœur deviendra plus fort et vos muscles pourront exercer leur potentiel maximum. Cela conduira à une endurance accrue, des temps plus rapides et moins de pression sur votre corps pendant vos courses régulières. De plus, vous vous sentirez mieux en général. Pour vous préparer à l'entraînement de vitesse, vous devez d'abord être capable de courir en continu pendant 30 minutes, trois à quatre fois par semaine.¹⁷²

CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT DE COMMENCER LE SPEEDWORK

1) Trouvez le bon parcours et faites attention à la surface. Vous ne devriez pas entreprendre d'exercices de vitesse sur un sentier ou ailleurs qui pourraient être dangereux. Si vous le pouvez, évitez les itinéraires particulièrement dangereux en raison de leur volume de trafic, de leur état ou de la présence d'obstacles tels que des dos d'âne ou des pentes. Pour être efficace, une surface doit être aussi lisse que possible.¹⁷³

2) Évitez les descentes rapides. Cela semble facile, mais c'est en fait dur pour les muscles et peut entraîner des blessures à la hâte. Allez-y trop vite et vous pourriez faire une plante faciale et vous retrouver avec un mauvais cas d'éruption cutanée.

3) Échauffez-vous, étirez-vous et commencez lentement. Commencez toujours par 10 à 15 minutes de course facile avant d'accélérer le rythme. Des muscles chauds vous aideront à mieux performer et à réduire vos risques de blessures.

4) Concentrez-vous sur la forme. Speedwork améliore la

biomécanique de votre système. Pensez à la forme lorsque vous courez vite afin de ne pas commencer à développer de mauvaises habitudes. Visualisez-vous courir légèrement, en douceur et efficacement.¹⁷⁴

5) Rendez-le amusant. Courir plus vite peut être un nouveau type d'effort pour vous, mais cela ne doit pas nécessairement être une corvée. Brisez la monotonie en jouant à des jeux de vitesse et en appréciant la différence de rythme.

6) Prenez une journée de repos. Maintenir un rythme constant jour après jour nécessite des jours de repos intentionnels. Prévoyez au moins une journée par semaine pour vous détendre. Lorsque vous ajoutez un entraînement de vitesse à votre régime, il est particulièrement important de donner un répit à vos muscles. Évitez les séances consécutives d'exercices intenses. Pour que les tissus musculaires récupèrent et se renforcent, un certain temps d'arrêt est nécessaire. Courir plus efficacement et avec moins de risque de blessure peut être accompli en utilisant des jours de repos et en variant l'intensité de vos séances.¹⁷⁵

7) Attendez-vous à un peu d'inconfort au début. Il est probable que votre corps se soit acclimaté à votre rythme habituel. Parce que vous voulez qu'il aille plus vite, il va inévitablement gémir et grogner. Vous pouvez vous sentir plus essoufflé et avoir des brûlures dans les poumons et les jambes. Cependant, vous ne devriez pas ressentir de gêne importante. Le retard d'apparition des douleurs musculaires (DOMS) peut survenir de 24 heures à 72 heures après le début d'un programme d'entraînement de vitesse. Vous êtes sur la bonne voie en défiant vos muscles de manière originale.¹⁷⁶

DES MOYENS SPÉCIFIQUES POUR ACCÉLÉRER PLUS RAPIDEMENT

1) Tirez parti des intervalles : les entraînements composés de

nombreux intervalles courts peuvent être très amusants. La piste est idéale pour ce genre d'exercices car elle permet une mesure précise de la distance. Après un échauffement de dix minutes, courez 400 mètres (un tour) à votre vitesse de 5 km, puis courez un tour pour récupérer. En d'autres termes, si vous pouvez courir 3,1 miles (5 km) en 24 minutes, vous pouvez parcourir 400 mètres (2 tours) en environ 2 minutes chrono. Il est recommandé de commencer par deux ou trois répétitions de 400 mètres (avec un tour de récupération entre chacune) et d'augmenter jusqu'à cinq ou six. Vous pouvez faire le même exercice sur la route si vous n'avez pas accès à une piste. Recherchez une section de chaussée lisse et de niveau. Si vous n'êtes pas certain de la distance réelle, vous pouvez utiliser des lampadaires ou des poteaux téléphoniques pour indiquer vos intervalles. Après un échauffement de 10 minutes, un mile peut être atteint en sprintant sur deux poteaux téléphoniques, en récupérant pendant deux et en répétant le processus.¹⁷⁷

2) Attaquez-vous au tempo : Faites un entraînement de tempo une fois par semaine. Les courses de tempo vous aident à développer votre seuil anaérobie qui est essentiel pour courir plus vite. Le seuil anaérobie fait référence au point auquel vos muscles commencent à brûler du carburant en l'absence d'oxygène. Cela vous permettra de courir plus vite avec moins de fatigue. Un entraîneur de course à pied a déclaré que le tempo est l'entraînement le plus important pour améliorer votre vitesse sur n'importe quelle distance. Pour faire une course rythmée, commencez votre course par 10 minutes de course facile. Continuez ensuite avec 15 à 20 minutes de course près de votre rythme de 10 km (6,2 miles). Si vous pouvez courir 10 km en 60 minutes, votre rythme serait d'environ 10 minutes par mile. Si vous n'êtes pas sûr de votre rythme de 10 km, courez simplement à un rythme qui vous semble "confortablement dur" ou un effort de 8 sur une échelle de 1 à 10. Terminez par un refroidissement de 10 minutes. Au fur et à mesure que vous devenez plus fort et que votre endurance s'améliore, augmentez la durée de votre entraînement au

tempo. Plus longtemps vous pouvez maintenir un rythme confortablement dur, mieux c'est. Pratiquez cet entraînement pendant plusieurs semaines et vous serez probablement récompensé par un PR lors de votre prochaine course.¹⁷⁸

3) Testez votre force sur les côtes : Les entraînements en côte ont plusieurs effets positifs sur la santé. Vos quadriceps, ischio-jambiers, mollets et fessiers (muscles fessiers) gagneront tous en force. Mettre fin à votre ennui est une réalité. Vous gagnerez également en assurance et un haut du corps plus fort (puisque votre tronc devra travailler davantage pour vous maintenir debout, vous pousserez plus fort vos bras). Si vous avez fait des répétitions en côte, vous ne serez pas déphasé par un itinéraire difficile. Monter et descendre des collines à plusieurs reprises est une excellente stratégie pour augmenter votre endurance en tant que coureur. Efforcez-vous d'exercer un maximum d'effort sans vous permettre de remonter la pente. Évitez de regarder le sol. Gardez plutôt vos yeux de dix à vingt pieds devant vous, pour garder votre esprit sur la pente. Les répétitions en côte doivent être augmentées progressivement d'un minimum de 3 à 4 par semaine à un maximum de 6 à 10 par semaine. Les répétitions en côte ne doivent être effectuées qu'une fois par semaine. Les périodes de repos entre les séances d'entraînement en côte sont indispensables. Il pourrait y avoir un certain inconfort musculaire initial. Alternez entre des pentes plus courtes et plus raides et des pentes plus longues et plus progressives tout en testant vos capacités d'escalade. Bien que la longueur et la pente des pentes puissent varier considérablement, la notion de répétition est souvent la même quelles que soient les spécificités. Vous devez faire un effort important pour atteindre le sommet de la colline le plus rapidement possible, puis ralentir jusqu'au jogging en revenant en bas. Le tapis roulant est tout aussi efficace si vous vivez dans une région plate que moi. Commencez par faire du jogging lentement pendant 10 minutes pour relâcher vos muscles. Puis, sur le quart de mile suivant, augmentez la pente (à

un niveau qui vous semble difficile) (soit 400 mètres). Remettez-vous en forme avec un quart de mile de jogging facile à une inclinaison de 1 %. Cela devrait être fait trois à quatre fois, et éventuellement dix fois. Attendez 5 à 10 minutes pour récupérer après chaque entraînement.¹⁷⁹

4) Torch quelques livres : Je sais que c'est plus facile à dire qu'à faire, mais une perte de poids d'une livre vous fera 2 secondes par mile plus rapide. Perdez 10 livres et vous gagnerez 1 minute sur votre temps de 5 km. Un coureur de 150 livres (68 kg) brûle environ 100 calories par mile.¹⁸⁰

COMMENT INCULPER LES LIVRES

- Courez régulièrement. Le simple fait d'ajouter une journée supplémentaire de course à pied ou d'autres exercices cardiovasculaires par semaine peut aider à brûler plus de calories.
- Ajoutez un peu de musculation. Plus votre corps a de masse musculaire, plus votre métabolisme fonctionnera efficacement. Les muscles s'ajoutent à votre four à brûler des calories, pas la graisse.¹⁸¹
- Ayez une alimentation saine et équilibrée. Vous n'avez pas nécessairement besoin de réduire les calories. Concentrez-vous simplement sur des aliments de meilleure qualité. Mangez moins d'aliments transformés, indésirables, rapides et sucrés tout en ajoutant plus d'ingrédients entiers frais.
- Mettez-vous au défi physiquement. Si vous commencez à intégrer le travail de vitesse et l'entraînement en côte, votre corps commencera à s'en apercevoir. Des études montrent que l'ajout de travail de vitesse est l'un des moyens les plus efficaces de brûler plus de calories.¹⁸²

5) Essayez le Fartlek : Vous pensez peut-être, pet-quoi ??? Fartlek est l'œuvre suédoise pour "jeu de vitesse". Il s'agit simplement de

sprinter et de faire du jogging pendant une course. Au lieu de garder le même rythme tout au long de votre entraînement, vous sprintez, puis faites du jogging, puis sprintez à nouveau chaque fois que vous en avez envie. Avec le fartlek, une taille unique ne convient pas à tous. Si vous vous sentez lent, limitez le nombre de sprints que vous faites et prenez plus de temps pour récupérer. Si vous avez beaucoup d'énergie, courez les sprints durs et sprintez à nouveau lorsque vous ne vous sentez pas totalement récupéré. L'une des raisons pour lesquelles l'entraînement fartlek est si populaire est qu'il est si flexible. Assurez-vous de vous échauffer pendant au moins 10 minutes pour vous assurer que vos muscles sont suffisamment relâchés pour supporter les accélérations de vitesse. Une bonne façon d'exécuter cet entraînement est de choisir des objets devant vous, comme un poteau téléphonique, et de sprinter de ce poteau au suivant, puis de faire du jogging pour récupérer. N'importe quel objet fixe fonctionnera : maisons, boîtes aux lettres, arbres, ou road kill. Vous obtenez probablement l'image. Assurez-vous de vous rafraîchir pendant 10 à 15 minutes après l'entraînement. Le fartlek peut être un entraînement difficile, et si vous ne vous échauffez pas et ne vous refroidissez pas correctement, vous pourriez avoir des muscles très endoloris le lendemain. Intégrez le travail de vitesse dans votre entraînement et vous verrez votre temps s'améliorer. Mélangez les autres principes d'entraînement présentés dans ce livre et vous serez sur la bonne voie. Le nouveau record personnel sera très gratifiant émotionnellement.¹⁸³

LE DÉFI DU RYTHME DU MARATHON

* La stimulation dans les courses de longue distance semble être contrôlée par un processus neuronal appelé téléoanticipation, qui est de plus en plus soutenu par la recherche. Ce système détermine en permanence la vitesse à laquelle un coureur peut aller sans risquer une rupture catastrophique de l'homéostasie (comme une

surchauffe) sur le reste de la course. La conscience consciente de la distance restante, les "points de consigne" physiologiques tels que la température corporelle centrale maximale autorisée et les signaux de rétroaction transmis par les muscles et d'autres organes au cerveau sont tous utilisés dans ce calcul. Afin d'éviter que le coureur ne se blesse trop, le calcul ajuste le degré d'activation musculaire du coureur (et donc sa vitesse) et son impression de fatigue.¹⁸⁴

* Ce mécanisme est calibré principalement par l'historique d'entraînement et de performance du coureur. Chaque fois que les enfants participent à une course amusante d'un mile pour la première fois, ils démarrent toujours à pleine vitesse, puis se déchaînent après seulement quelques centaines de mètres. La prochaine fois qu'ils participeront à une course pour le plaisir, ils sauront mieux se débrouiller après cette expérience. Plus un coureur participe au sport depuis longtemps, plus sa capacité à se rythmer dans les courses devient sophistiquée, à l'exception peut-être des marathons.¹⁸⁵

* Dans la course à pied, le cyclisme et d'autres épreuves contre la montre d'endurance qui durent plus de quelques minutes, des études sur le rythme ont indiqué qu'un effort à rythme régulier, généralement avec un bref "coup de pied" de fin, fournit les temps de finition les plus rapides. La plupart des records du monde sur toutes les distances de piste de 1 500 à 10 000 mètres ont été établis en utilisant cette même approche de rythme, ce qui suggère que c'est une seconde nature pour les coureurs expérimentés.¹⁸⁶

* Cependant, il va de soi que la capacité de calcul du mécanisme de téléanticipation est plafonnée. Il doit y avoir un point de rupture lorsque cette technologie ne peut plus comprendre suffisamment bien la distance pour produire un calcul précis, d'autant plus que les distances de course augmentent. Il est bien établi que pratiquement tous les coureurs connaissent un ralentissement important à la barre des 100 kilomètres d'un ultramarathon. Les

scores élevés ont le moins de ralentissement, mais même ils ne sont pas proches du territoire partagé négatif. Il semblerait que la portée d'une téléanticipation fiable se situe entre 10 et 100 kilomètres.¹⁸⁷

COMMENT TROUVER UN MEILLEUR RYTHME POUR LE MARATHON ?

Lorsqu'il s'agit de courir une course, un rythme optimal signifie franchir la ligne d'arrivée le plus rapidement possible. Supposons, pour les besoins de l'argumentation, que les coureurs devraient viser des fractionnements égaux ou meilleurs tout au long d'un marathon, même si une petite fraction positive se traduirait en fait par le temps global le plus rapide. Y a-t-il quelque chose que vous puissiez faire pour vous assurer que votre prochain marathon soit le plus rapide que vous ayez jamais couru ? Regardez ces 5 exemples :

1) Remplissez de nombreux marathons. Au fur et à mesure que le système téléanticiatoire d'une personne devient plus adapté à une certaine expérience de course, les performances de la personne s'améliorent. Si vous l'avez déjà fait, ou quelque chose d'assez similaire, votre cerveau sera capable d'effectuer des calculs précis basés sur les informations qu'il obtient de votre corps et de votre environnement pour déterminer la vitesse la plus rapide que vous pouvez maintenir entre votre position actuelle et la ligne d'arrivée. . Personne ne s'entraîne jamais pour l'épuisement qu'il ressent dans les derniers kilomètres de son premier marathon. Mais maintenant que vous savez suivre votre rythme tout au long d'un marathon, vous serez encore mieux préparé pour le prochain. La majorité de ces types d'acquisitions se font inconsciemment. Une fois que vous avez terminé un marathon, votre cerveau et votre corps se synchronisent et vous savez exactement comment vous devriez vous sentir à un moment donné.¹⁸⁸

2) Fixez-vous des objectifs de temps appropriés : étant donné que

la distance du marathon est si extrême, peu de coureurs sont capables de suivre efficacement un marathon entièrement au toucher, comme ils le font dans les courses plus courtes. Vous devez tellement vous retenir lorsque vous courez un marathon que les premiers kilomètres semblent nécessairement très faciles - si faciles que vous pourriez courir cinq ou 10 secondes par mile plus vite ou plus lentement et cela ne vous semblerait pas sensiblement plus difficile ou plus facile. Mais une différence de rythme de seulement cinq ou 10 secondes par mile dans la première moitié d'un marathon pourrait faire la différence entre s'accrocher et s'effondrer dans la seconde moitié. Il est donc très important de choisir un objectif de temps approprié, qui à son tour vous donne un rythme cible approprié.¹⁸⁹

Le moyen le plus simple de prédire à quelle vitesse vous pouvez courir un marathon à l'avenir est de regarder vos résultats passés. Si vous souhaitez améliorer vos performances, il est généralement conseillé de viser un temps un peu plus rapide que votre record précédent. Dans quelle mesure vous pouvez vous attendre à une amélioration dépend de combien votre condition physique a augmenté au cours de votre dernier cycle d'entraînement de marathon. Un indicateur utile pour savoir jusqu'où vous devriez vous pousser pendant l'entraînement au marathon est de comparer vos résultats lors des entraînements récents à ceux que vous avez obtenus lors d'entraînements comparables au même moment lors des cycles d'entraînement de marathon précédents.¹⁹⁰

Les performances dans les courses plus courtes sont une autre ressource utile pour déterminer les temps et les allures cibles pour le marathon. Le temps dans une course plus courte, comme un 10 km, peut être entré dans un tableau d'équivalence de temps de course ou une calculatrice pour estimer combien de temps il faudra pour terminer un marathon. La formule de course de Daniels et mcmillanrunning.com fournissent des outils utiles pour la

conversion entre les différents temps de course.¹⁹¹

Veillez noter que ces tableaux et calculateurs sont basés sur l'hypothèse que vous vous êtes entraîné à votre plein potentiel pour chaque distance de la course. Par rapport, par exemple, à l'entraînement pour un 10 km, la distance qui constitue une excellente préparation au marathon est un peu plus longue. Alors que l'entraînement au marathon est considéré comme l'étalon-or, la plupart des coureurs se rapprochent beaucoup plus des performances maximales dans des épreuves plus courtes. Ils ne veulent pas ou ne peuvent pas courir les kilomètres supplémentaires nécessaires pour que l'entraînement au marathon reste cohérent avec la préparation d'événements plus courts. D'après mon expérience, les calculateurs d'équivalence de performance de course sont fiables pour des distances comprises entre 5 et 13,1 miles, mais ils gonflent grossièrement les estimations pour le marathon complet. Il est important de s'en souvenir lors de leur utilisation.

3) Entraînez-vous dur : comme les marathons eux-mêmes, mais dans une moindre mesure, les entraînements intensifs servent à calibrer le mécanisme de téléanticipation. Les entraînements intenses exposent votre corps à la fatigue d'une manière similaire à celle des marathons, ils enseignent donc à votre corps à quelle vitesse et jusqu'où vous pouvez aller avant que la fatigue ne se produise. Cette sensation intériorisée de vos limites vous aidera à vous rythmer plus efficacement le jour de la course. Plus un entraînement est spécifique au marathon, plus il vous aidera à cet égard. Par conséquent, au cours des dernières semaines d'entraînement pour un marathon, vous devriez faire une poignée d'entraînements très difficiles qui imitent à la fois la vitesse et les exigences d'endurance de votre prochain marathon..

MÉTHODES POUR DÉCIDER DES OUTILS APPROPRIÉS

Chaussures de coureur : Investir dans une bonne paire de chaussures est toujours de l'argent bien dépensé. Trouver la bonne paire de chaussures de course parmi les nombreuses options peut être une tâche ardue. Dépenser une fortune pour la paire la plus chère n'est pas nécessaire, mais acheter une paire chez Wal-Mart non plus. Si vous savez que vous finirez par porter une paire qui accumule la poussière au fond de votre placard depuis un moment, vous pourriez être tenté de vous en emparer. Même si vous n'utilisez jamais vos chaussures, les matériaux qu'elles contiennent peuvent éventuellement se dégrader. Par conséquent, avare, va chercher une nouvelle paire. Visitez un magasin spécialisé dans la course à pied pour une mesure et un ajustement professionnels du pied si vous n'avez jamais fait installer de chaussures de course auparavant. Il est possible qu'investir dans une paire de chaussures de course de haute qualité améliore considérablement votre efficacité. Pour savoir quel type de pieds une personne a, elle peut humidifier le bas d'un pied et marcher fermement sur un sac en papier. Examinez l'empreinte humide pour voir à quel point votre pied est réellement entré en contact avec le sac. Avec une voûte plantaire haute, vos orteils, la plante du pied et le talon seront soutenus, mais le reste de votre pied ressentira peu de pression. Une voûte plantaire normale laissera une impression de toutes ces caractéristiques, ainsi qu'un contour de 2 à 3 pouces de la longueur de votre pied. Si vous avez un pied plat ou une voûte plantaire basse, toute la semelle laissera une empreinte lorsque vous poserez votre pied. Vous pouvez en apprendre beaucoup en examinant l'usure de la bande de roulement de vos chaussures, par exemple. Considérez une vieille paire de chaussures à semelles plates. Pour illustrer, considérez votre talon. Que préfèrent-ils, une inclinaison vers l'intérieur ou vers l'extérieur dans leur posture ? Est-ce qu'un côté du talon s'use plus vite que l'autre ? Pouvez-vous dire si certains points de la semelle sont plus usés que d'autres ? Des connaissances sur votre pronation ou vos

schémas de marche peuvent en être tirées. Lorsque le pied glisse vers l'intérieur vers le médio-pied, cela s'appelle la pronation.

Pour simplifier, nous pouvons classer les coureurs en trois grandes catégories, où votre pied devrait tomber dans l'un de ces trois schémas lorsque vous vous levez : Premièrement, il y a la position neutre (arche normale), dans laquelle votre pied absorbe le stress en frappant le sol sur l'extérieur du talon et en roulant légèrement vers l'intérieur de la plante du pied. La surpronation (pieds plats, arches basses) est un schéma de marche dans lequel le pied touche le sol sur le bord extérieur du talon mais roule ensuite vers l'intérieur pendant la propulsion. Cela entraîne le transfert du poids du corps de l'extérieur vers l'intérieur de la semelle, ce qui permet plus de mouvement. Lorsque le pied effectue une frappe typique du talon mais ne parvient pas à rouler suffisamment vers l'intérieur après l'impact, la conséquence est une amplitude de mouvement inhabituellement restreinte connue sous le nom de voûte plantaire haute (supination). Cela pourrait vous aider à choisir des chaussures parfaitement ajustées si vous comprenez mieux la forme de votre pied. Il est important de se rappeler que même les meilleures chaussures de course ont une durée de vie limitée (400 à 500 kilomètres). Un journal de course peut être utile pour suivre votre kilométrage total. Le support interne de votre première chaussure de marathon commencera à se dégrader après 400 à 500 miles, même si l'extérieur a toujours l'air neuf. Ne vous fiez pas à leur apparence extérieure ; les chaussures de course modernes sont parfois destinées à survivre jusqu'à 800 kilomètres.

CONSEILS UTILES POUR CHOISIR LES BONNES CHAUSSURES

1) Les pieds enflés sont normaux, il est donc préférable d'essayer les chaussures l'après-midi (le pied gonfle d'environ la moitié de sa taille pendant la journée et pendant la course).

2) Il doit y avoir suffisamment d'espace pour que votre index puisse s'insérer entre le bout de votre orteil le plus long et le haut de votre chaussure.

3) Les orteils ne doivent pas être écrasés, alors assurez-vous que la zone des orteils est suffisamment spacieuse pour qu'ils puissent glisser de haut en bas.

4) Lorsque vous marchez dans la chaussure, vous ne devriez ressentir aucune gêne (prenez-la pour un court test de jogging si cela est autorisé).

5) Gardez votre talon dans le contrefort de la chaussure lorsque vous décollez. Pour aller courir, vous n'avez pas besoin de porter quoi que ce soit de flashy. Des coureurs de marathon vétérans ont été vus s'entraîner dans des pantalons de survêtement et des t-shirts usés. Il y a des nouveaux arrivants qui utilisent une technologie de pointe mais qui n'ont aucune idée de ce qu'ils font. Avoir les bons vêtements ne fera pas de vous un grand coureur, mais cela rendra votre entraînement plus supportable. Le tissu et l'ajustement de votre équipement de course sont les deux facteurs les plus cruciaux.

VÊTEMENTS DE COURSE POUR MARATHONS ET ULTRAMARATHONS

Liste de contrôle de l'équipement du marathon :

- Chaussures de course confortables
- Chaussettes anti-transpiration
- Haut de course technique
- Soutien-gorge de course
- Shorts, collants ou pantalons de course
- Système d'hydratation
- Régime alimentaire
- Protection contre les frottements
- Équipement de récupération

The Shoes:

* You should put the comfort of your feet before everything else since they will be carrying you for a long time. The professionals at your neighborhood Fleet Feet may assess your foot shape and prescribe the ideal shoes for you based on that information. You shouldn't wear the racing shoe you used to exercise in on race day.

* High-mileage runners may think about investing in several pairs of shoes to use in rotation. Similar to how different golf clubs are used for various strokes, different running shoes are best suited for various sorts of workouts and distances.* Race shoes are designed to give you an advantage on the big day. Gone are the days when a racing shoe was simply as lightweight as possible, leaving little cushion to protect you from the pounding of the road.

* Modern "super shoes" are designed to shield runners from the harmful effects of running by using cutting-edge cushioning technology. Extremely lightweight, many of them are also constructed with a carbon plate to replenish energy, prevent weariness, and boost speed during exercise. The longer the duration of your race, the more time you'll have to reap the benefits of carbon coated shoes. So many people wear them to marathons because of this. They are effective, to say the least. Before you reach to the starting line, make sure the shoes you'll be wearing fit and feel good via training.

The Tops:

* Having a technical running shirt can greatly improve the quality of your race. Cotton shirts are notoriously bad at wicking away moisture and drying quickly. It's unpleasant at best and downright painful to run while wearing a damp shirt. Invest in a shirt that not only fits you well but is also built for jogging. Stay dry and comfortable over the whole 26.2 miles by wearing a garment that

can wick moisture away from your skin, like the men's Craft Core Charge singlet or the women's bunny lightning tank.

* Women need a sports bra that is as supportive as it is sweat-wicking and skin-friendly, much like a decent pair of running shoes. You should try on a variety of bras to choose the one that best complements your figure.

* Some of the most well-liked bras include the Handful Y-Back bra, which gives high-impact support and more covering, and the Brooks Drive Convertible Run bra, which delivers compressive support without limiting mobility. A bad storm is always a possibility when you have to run for hours on end. The Weather Jacket is a go-to layering piece for when the weather takes a turn for the worse. The Weather Jacket's robust water-repellent covering makes it an ideal defense against wind and precipitation.

The Bottoms:

Shorts and leggings made specifically for running are designed to let you move freely so you can focus on your pace. One of our favorite running shorts for men is the On Hybrid Short. The Hybrid Short is built from lightweight technical four-way stretch fabric and includes a detachable internal compression short that can be worn on its own. For women, we love the On Active Tight and Brooks Chaser Short. The Active Tight is soft and supportive, thanks to a smooth polyester fabric that moves with your body for a second-skin feel. Both bottoms include pockets that are perfect for stashing a few essentials. The Chaser Short comes in lengths of 3", 5" and 7" and in a variety of colorways. The lightweight fabric wicks away sweat and dries quickly.

The Socks:

Having the best running socks is a non-negotiable part of your training and race day kits. Compression helps improve blood flow

so you feel fresher for longer. That's why we like the CEP Compression Sock 3.0. The medical-grade compression in the 3.0 can help reduce swelling and muscle strain, which can help you recover faster. High-tech fibers mitigate moisture to keep you dry during your longest runs. For runners who don't want compression, will keep your feet happy. The socks are cut specifically for your left and right foot to eliminate bagginess that can cause hot spots and blisters. Plus, the nylon, polyester and spandex blend delivers a snug fit and excellent moisture management.

LES ACCESSOIRES

* Hydratation et nutrition : vous devrez transporter de l'eau et une source de carburant avec vous pour les longues courses. Votre corps a besoin de carburant pour toute course de plus d'une heure. Cela signifie trouver un moyen confortable de transporter de l'eau et votre source de carburant de choix, qu'il s'agisse de gels, de produits à mâcher, de barres, etc. Ceci est crucial à tester pendant l'entraînement.

* Les packs Nathan facilitent le transport de votre eau et de vos calories. Le Nathan VaporKrar 2.0 4L et le Nathan VaporHowe 12L ont été conçus en collaboration avec les ultrarunners d'élite Rob Krar et Stephanie Howe. Les packs contiennent chacun deux flacons souples à l'avant et fonctionnent avec des vessies supplémentaires pour que vous puissiez transporter tout le H₂O dont vous avez besoin, et ils ont suffisamment d'espace de stockage pour ranger des gels énergétiques, des produits à mâcher ou tout ce que vous aimez manger en déplacement.¹⁸⁰

* Vos séances d'entraînement sont le moment idéal pour tester différents produits de nutrition afin de voir ce qui fonctionne le mieux pour votre corps. Essayez différents produits pendant les longues courses et les entraînements de vitesse à haute intensité afin de pouvoir simuler un environnement de course et préparer

vosre corps en conséquence.¹⁸²

* Les coureurs Fleet Feet recommandent les gels énergétiques Maurten pour les marathons. Maurten utilise un hydrogel unique pour aider à transporter les glucides et le sodium dans votre estomac et dans vos intestins, où ils peuvent être facilement absorbés, minimisant ainsi les risques de maux d'estomac.

Protection contre les frottements : arrêtez les frottements avant qu'ils n'interrompent votre entraînement ou la course elle-même. Pour vos courses les plus longues et les plus difficiles, Squirrel's Nut Butter est le meilleur ami de votre peau. La formule entièrement naturelle est faite d'huile de noix de coco, de beurre de cacao, de cire d'abeille et d'huile de vitamine E. Utilisez la baignoire ou le bâton pour l'appliquer partout où vous avez tendance à vous irriter. Il est résistant aux intempéries, durable et réparateur pour les peaux sèches.¹⁸³

Équipement de récupération : La récupération n'est pas seulement pour après la course, c'est un élément crucial pour éviter les blessures tout au long de votre processus d'entraînement. Aidez votre corps à récupérer après de longues courses et à accélérer les entraînements avec des outils de massage. Les coureurs de pieds recommandent le Bluetooth Hyperice Hypervolt. La conception ergonomique légère peut relâcher la tension dans les muscles les plus tendus et vous aider à activer les zones avant de courir et à récupérer une fois que vous avez terminé. Le rouleau en mousse Trigger Point offre une compression ferme pour les muscles raides. Il aide à libérer les adhérences musculaires et à faire circuler le sang afin que vous puissiez reprendre votre entraînement. La fasciite plantaire peut faire des ravages sur votre entraînement car vous passez plus de temps debout. Le rouleau R3 a été conçu pour desserrer et étirer le fascia plantaire et réduire la pression sur différentes zones du pied. Utilisez le R3 pour réchauffer vos pieds avant votre course et pour les aider à récupérer après.¹⁶⁵

POINTS SUPPLÉMENTAIRES À GARDER À L'ESPRIT ET BONNE CHANCE !

* Qu'il s'agisse d'un entraînement de yoga paisible ou d'un combat de haute intensité sur le tapis roulant, il a été prouvé que l'exercice réduit immédiatement la quantité de cortisol, l'hormone du stress. Les avantages d'une diminution du cortisol comprennent une meilleure réparation musculaire et un meilleur métabolisme, ainsi qu'une réduction de l'inflammation, du stress et de l'anxiété, en raison du rôle de cette hormone de stress dans la création de sentiments de combat ou de fuite.

* Les endorphines sont des produits chimiques du cerveau produits pour réduire la douleur et l'inconfort. Ils agissent de la même manière que les opioïdes en produisant des sentiments d'euphorie. Non seulement ils stimulent une meilleure humeur, mais ils peuvent également aider à masquer les sensations d'inconfort pendant des heures après un exercice intense.

On pense également que les endocannabinoïdes contribuent au high du coureur - cette humeur euphorique que vous ressentez après avoir terminé une course. La recherche sur le rôle des endocannabinoïdes après l'exercice est encore limitée, mais de plus petites études indiquent que l'exercice, quelle que soit son intensité, peut améliorer l'humeur. De plus, les coureurs en plein air peuvent profiter d'avantages doubles pour améliorer l'humeur. En effet, une exposition régulière au soleil, en particulier à la lumière vive, peut réduire considérablement la dépression. De plus, l'air frais ajoute plus d'avantages stimulants pour le cerveau que de courir à l'intérieur,

* Même une course peut modifier la chimie de votre cerveau dans la partie du cerveau responsable de la fonction cognitive, grâce à une augmentation de l'oxygène dans le cortex préfrontal. Cela se traduit par une meilleure prise de décision, une réduction de

l'impulsivité et une capacité d'attention accrue si vous faites de l'exercice régulièrement. Sentir moins de brouillard cérébral et plus de clarté mentale peut réduire les sentiments d'impuissance, d'anxiété et de dépression.

* L'augmentation du flux sanguin et de l'oxygène vers le cerveau peut réduire et peut-être même prévenir bon nombre des effets cognitifs du vieillissement. Même au repos, il a été démontré que les sportifs réguliers ont des niveaux plus élevés de flux sanguin vers le cerveau. C'est une excellente nouvelle pour la santé cardiovasculaire et la longévité, et c'est également de bon augure pour la santé du cerveau. La recherche a indiqué que l'apport d'oxygène au cerveau qui provient de la course régulière peut également offrir des avantages protecteurs.

* L'exercice régulier améliore la productivité en stimulant la créativité, en augmentant l'énergie et en ayant la clarté nécessaire pour gérer facilement vos tâches. Lorsque vous gérez les choses avec aisance, vous en ferez plus, éviterez d'être submergé et ressentirez probablement plus de satisfaction dans votre travail.

* Essayez de courir au moins 3 fois par semaine. Plus vous offrez fréquemment à votre corps des exercices d'amélioration de l'oxygène et de soulagement du stress, plus votre corps peut s'adapter. Prenez une journée de repos au besoin, mais même une courte course a des avantages.

* Variez votre intensité. Vous n'avez pas besoin de faire une course exténuante de 10 milles tous les jours. Même un mile ou deux à l'air frais vous donnera une réinitialisation rapide. Idéalement, vous pouvez faire une séance d'entraînement de 30 minutes la plupart des jours, mais allez-y doucement si vous avez besoin d'une journée facile.

* **Mélanger.** Les entraînements de course à pied peuvent prendre plusieurs formes. Vous pouvez faire une course longue et lente tous les 7 à 10 jours, mais vos autres entraînements peuvent être aussi variés que votre imagination le permet. Essayez une course de tempo, une course de fartlek, des répétitions en côte ou un travail sur piste. Ils offrent tous des avantages et la variété vous intéressera.

* **Branchez ou débranchez.** Écoutez un podcast ou de la musique si vous avez besoin d'une distraction ou laissez vos écouteurs à la maison et profitez d'un moment de calme avec vous-même.

* **Allez-y doucement avec vous-même.** Créer une habitude prend du temps. Vous aurez peut-être du mal à démarrer, mais si vous vous engagez envers vous-même et n'en faites pas une situation de haute pression, vous en récolterez absolument les bénéfices.

* **Prévoyez de courir avec un ami.** Planifier des courses avec d'autres est un moyen de vous responsabiliser et de profiter de l'avantage supplémentaire de socialiser pendant que vous faites de l'exercice.

* **Le lien entre performance sportive et nutrition est évident, mais quand il s'agit de performance mentale, on ne fait pas toujours le même lien.** Pour être clair : votre cerveau est alimenté avec la même nourriture que vos muscles ! En fait, nos cerveaux sont les Hummers gourmands en gaz des organes du corps qui consomment plus de la moitié du glucose dans notre circulation sanguine. Cela signifie que ce que vous mangez a un impact considérable sur votre fonctionnement cognitif.

* **Qu'est-ce qu'un objectif de processus ?** Les objectifs de processus sont les objectifs les plus importants de l'exécution. La majeure partie de vos courses sont des courses d'entraînement - surtout si votre objectif est de courir des courses, la course est le résultat de tout votre entraînement mais ne représente qu'un petit pourcentage des courses que vous faites réellement. Ainsi, les coureurs doivent aimer le processus.

Un objectif de processus est un objectif que vous pouvez entièrement contrôler. Il est basé sur le résultat d'actions et de tâches spécifiques que vous accomplissez. Quelques objectifs de processus basés sur la course incluent l'entraînement en force deux fois par semaine, l'entraînement croisé une fois par semaine, la réalisation d'un entraînement sur piste tous les mois ou la course de 30 minutes par jour. Tous sont des objectifs de processus que vous pouvez contrôler et que vous avez la capacité d'atteindre.

Qu'est-ce qu'un objectif de performance ? Comme ils sonnent, les objectifs de performance sont axés sur votre propre performance. Cela signifie des objectifs tels que courir moins de 5 heures dans le marathon, courir un semi-marathon PR ou courir moins d'une heure dans le 10K. Cela inclut d'atteindre la norme du marathon de Boston, mais n'inclut pas la course du marathon de Boston. Les objectifs de performance sont les objectifs qui "semblent si cool". Ce sont eux qui vous font peur, dont vous ne pouvez pas rêver assez grand. Ce sont les objectifs à long terme qui ne se réalisent pas du jour au lendemain et ne se réalisent généralement pas sans quelques objectifs de processus plus petits.

Qu'est-ce qu'un objectif de résultat ? Un objectif de résultat est un objectif que vous ne pouvez pas contrôler. Gagner une course est un objectif final parce que vous n'avez aucune idée de qui se présentera à la course. La qualification pour Boston est un objectif de résultat car vous pourriez exécuter le temps BQ, mais la limite peut changer en fonction de ce que les autres ont fait. Pourquoi même faire un objectif de résultat ? La vérité est que tout le monde n'a pas besoin de se fixer un objectif de résultat. Gagner, c'est bien mais c'est difficile à contrôler. Vous ne savez jamais qui se présentera à une course. Vous avez peut-être atteint chacun de vos objectifs de processus et même couru le meilleur temps de votre vie lors d'une course, mais quelqu'un a mieux couru et a gagné. Vous ne pouvez pas contrôler cela. Bien que les objectifs de résultats soient géniaux

et qu'ils «se sentent souvent les meilleurs», il est également bon de se fixer des objectifs personnels qui reposent sur le travail que vous avez effectué.

* Comment les objectifs sont-ils liés ? Il serait logique que les objectifs de processus soient essentiels aux objectifs de performance. Vous devez suivre un processus pour atteindre vos objectifs de performance. Fixer des objectifs de processus augmente également votre propre motivation à faire quelque chose. Lorsque vous commencez à voir comment vous avez créé une habitude ou une routine, vous êtes plus susceptible de continuer. Les objectifs de performance nous permettent de nous concentrer sur les détails de la performance. Les objectifs de résultats nous aident à nous concentrer sur la situation dans son ensemble, comme courir le marathon de Boston. Fixer des objectifs de processus est le meilleur pari pour atteindre à la fois les objectifs de performance et de résultat. Donc, essentiellement, tous les trois sont bons à leur manière.

* Partager vos objectifs : il existe de nombreuses recherches selon lesquelles écrire et partager vos objectifs peut vous aider à être plus susceptible de les atteindre. Essentiellement, le partage d'objectifs vous permet de rester responsable, mais vous rend également plus motivé. Lorsque vous partagez vos objectifs avec quelqu'un, vous vous souciez de ce que cette personne pense de vous.

* Pourquoi se fixer des objectifs ? En fixant des objectifs, vous grandissez à la fois en tant qu'athlète et en tant que personne. C'est vrai avec n'importe quoi ! La meilleure façon de s'améliorer avec la course à pied est la cohérence, ce qui prend du temps et une pratique constante. Créer un objectif de processus pour faire une chose mieux qu'avant (comme courir 3 fois par semaine, ou s'entraîner X fois par semaine, ou courir X kilométrage de manière constante) vous aidera à vous améliorer. Les objectifs de performance et de résultat sont ces grands objectifs effrayants qui

semblent écrasants en ce moment. En créant et en atteignant vos objectifs de processus, ils ne seront pas aussi effrayants que vous le pensiez.

COURSES QUE VOUS AIMEREZ COURIR

Westminster Trail Half Marathon : le premier d'une série d'événements de six courses qui se déroulent dans de petites villes et parcs du Colorado, à environ une heure ou deux du centre-ville de Denver, cette course se déroule le long des sentiers qui entourent le lac Standley, à l'intérieur du 3 000- parc d'acre qui partage le même nom. Vous courrez le long d'une combinaison de sentiers de terre battue, de pistes simples et de pistes cyclables, et pourrez admirer de partout la vue sur les montagnes Front Range du Colorado - et vous commencerez par vagues de 25 coureurs chacun, entre 7h00 et 7h25

Semi-marathon de Barr Lake : avec une option de distance de 13,1 milles et une option de 15 000 kilomètres, cette course rapide et plate - qui ne comporte qu'environ 100 pieds de dénivelé - emmène les coureurs le long des 8,8 miles de sentiers qui entourent le lac à l'intérieur du parc d'État de Barr Lake. , à environ une demi-heure de Denver. Vous aurez quatre heures pour terminer le semi-marathon et emprunter un magnifique itinéraire à travers des prairies ombragées (et peut-être quelques-unes des quelque 350 espèces d'oiseaux qui vivent ici).

Mountain Ridge Half Marathon : limitée à 250 coureurs, cette course comprend un parcours de 13,1 miles et 10 km qui vous emmènera dans les collines et les montagnes de la région de Highlands Ranch, juste au sud de Denver, où vous pourrez voir "certaines des meilleures vues en première ligne », disent les organisateurs. Vous voudrez probablement des chaussures de course sur sentier pour les sentiers de terre que vous parcourrez ici, ajoutent-ils, décrivant le gain d'altitude le long du parcours comme

"gérable".

Demi-marathon Black Hawk : Rempli de vues sur les montagnes environnantes, les pins et 35 miles de sentiers, le Golden Gate Canyon State Park accueille ce semi-marathon très vallonné qui, selon les organisateurs, "n'est pas pour les âmes sensibles". Les itinéraires de 13,1 milles et de 10 km offrent «des tonnes d'escalade et beaucoup de paysages techniques. Si vous êtes un coureur cherchant à vous mettre au défi, alors vous êtes au bon endroit.

Semi-marathon de Louisville : le dernier kilomètre de cette course au parc communautaire de Louisville, qui se trouve à quelques minutes en voiture de Boulder, offre une "vue épique" sur les montagnes de Front Range au loin, ainsi que sur le grès rougeâtre en pente. formations connues sous le nom de Boulder Flatirons. Principalement des sentiers de terre avec de courts tronçons de piste cyclable, le parcours est également principalement plat (à l'exception de la colline difficile dans le dernier kilomètre de la course).

Plutôt que d'attendre des résultats parfaits lors de votre premier marathon, profitez-en pour en apprendre davantage sur vous-même. Vous devez courir le marathon à un rythme prudent mais pas terrifié, en acceptant tout résultat qui pourrait survenir tout en sachant que vous serez un meilleur meneur de rythme lors de votre futur marathon.

CONCLUSION

Courir un marathon est une entreprise sérieuse. J'espère que vous avez suivi les instructions à la lettre. De manière réaliste, après avoir couru votre premier semi-marathon, vous avez suffisamment d'expérience personnelle pour modifier la routine d'entraînement et le régime alimentaire en fonction de vos besoins personnels. En cas de doute, écoutez votre corps. Il est préférable de s'entraîner plus longtemps et plus lentement que plus durement et plus vite. Rappelez-vous, les 3 premiers milles sont la clé. Ne vous poussez pas trop à ce stade car vous voulez construire des os plus solides, une musculature plus forte et un processus cardio-respiratoire plus efficace. Si la douleur devient aiguë et ne disparaît pas après plusieurs jours, consultez un médecin. Meilleurs vœux de l'auteur pour le succès dans l'achèvement des marathons.

REFERENCES

- 1 "IAAF Competition Rules for Road Races". International Association of Athletics Federations. 2009. Archived from the original on 23 September 2015.
- 2 "Marathons in history with >30,000 finishers". AIMS: World Running. Association of International Marathons and Distance Races. 11 July 2016.
- 3 <https://aims-worldrunning.org/articles/427-history-of-the-marathon.html>
- 4 <http://www.marathonrookie.com/marathon-training.html>
- 5 <https://www.runnersworld.com/video/a20803061/long-runs/>
- 6 <https://www.runnersworld.com/training/a20813024/cross-training-for-marathoners/>
- 7 https://www.hss.edu/newsroom_post-half-marathon-recovery-tips.asp
- 8 <https://www.nordictrack.co.uk/learn/preparing-run-marathon-training-indoors/>
- 9 <https://www.runningwarehouse.com/learningcenter/training/race-prep/how-to-prepare-the-night-before-a-marathon.html>
- 10 <https://www.verywellfit.com/how-far-is-a-marathon-2911427>
- 11 <https://www.halhighdon.com/training/marathon-training/>
- 12 <https://www.runnersworld.com/uk/training/half-marathon/a764179/half-marathon-training-plans/>
- 13 https://fellrnr.com/wiki/A_Comparison_of_Marathon_Training_Plans
- 14 <https://www.all-about-marathon-training.com/marathon-training-schedule.html>
- 15 <https://www.all-about-marathon-training.com/32marathon-training-schedule.html>
- 16 [https://www.abbott.com/corpsnewsroom/nutrition-health-and-wellness/how-to-optimize-your-marathon-trainingdiet.html#:~:text=A%20marathon%20training%20diet%20should,lean%20protein%20and%20healthy%20fats.&text=The%20macronutrients%20\(carbohydrates%2C%20prot.](https://www.abbott.com/corpsnewsroom/nutrition-health-and-wellness/how-to-optimize-your-marathon-trainingdiet.html#:~:text=A%20marathon%20training%20diet%20should,lean%20protein%20and%20healthy%20fats.&text=The%20macronutrients%20(carbohydrates%2C%20prot.)
- 17 <https://www.gainful.com/blog/what-to-eat-when-training-for-a-marathon/>
- 18 <https://food.ndtv.com/health/essential-health-and-diet-tips-for-marathon-runners-1911850>
- 19 <http://www.marathonguide.com/training/articles/nutrition.cfm>
- 20 <https://www.verywellfit.com/marathon-walking-strategy-nutrition-3432798>
- 21 <https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/what-eat-when-running-marathon>
- 22 <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/diet/what-should-a-marathon-runner-eat/articleshow/10461929.cms>
- 23 <https://www.fitternity.com/article/nutrition-hacks-for-every-first-time-marathon-runner>
- 24 <https://marathonhandbook.com/the-complete-runners-diet-nutrition/>
- 25 Marathon_ The Ultimate Training Guide_ Advice, Plans, and Programs for Half and Full Marathons (PDFDrive).pdf
- 26 <https://www.hotel-saintmichel-paris.com/city-guide/articles/get-a-different-perspective-on-paris-during-the-paris-marathon-26566>
- 27 <https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/aug/31/the-guardian-view-on-the-london-marathon-keep-the-festival-spirit>
- 28 <https://www.forbes.com/sites/ceciliarodriguez/2017/04/13/12-european-marathons-worth-the-trip/?sh=46a95cae1fc9>
- 29 <https://www.nytimes.com/2021/11/01/sports/best-places-watch-nyc-marathon.html>
- 30 <https://www.honolulumarathon.org/key-information/what-to-expect>
- 31 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5992463/>
- 32 <https://www.readcube.com/articles/10.3389/fphys.2018.00634>
- 33 file:///C:/Users/hetal/OneDrive/Desktop/PhysiologicalDeterminantsManuscript_preprintV4.pdf
- 34 <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijsnem/29/2/article-p130.xml>
- 35 <https://bmcmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1741-7015-10-77>
- 36 [https://www.ultrasportsscience.org/Images/Actions/cardio-respiratoire/3-Exercise-is-medicine-cardiorespiratory-implications-of-ultramarathon-\(CSMR-2020\).pdf](https://www.ultrasportsscience.org/Images/Actions/cardio-respiratoire/3-Exercise-is-medicine-cardiorespiratory-implications-of-ultramarathon-(CSMR-2020).pdf)
- 37 <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0238846>
- 38 <https://medium.com/@mikevoorhees/physiological-effects-of-ultra-marathon-running-4117a424c50c>
- 39 <https://www.thehealthsite.com/diseases-conditions/health-tests-you-should-take-before-running-a-marathon-po0116-359293/>
- 40 <https://care24.co.in/blog/5-health-checks-before-running-a-marathon-and-when-to-see-the-doctor>
- 41 <https://www.cleveland.com/news/2019/05/before-you-run-a-marathon-what-health-tests-can-you-request.html>

MARATHON SUCCESS

- ⁴²<https://www.active.com/running/articles/7-health-tests-every-runner-should-take>
- ⁴³<https://www.runnersworld.com/health-injuries/a20846961/get-a-physical-examination-before-you-start-running/>
- ⁴⁴<https://www.samitivejhospitals.com/article/detail/health-checkup-before-running>
- ⁴⁵<https://www.verywellhealth.com/running-with-type-1-diabetes-4774214>
- ⁴⁶<https://www.diabetes.ie/not-all-type-2-diabetes-are-overweight-a-personal-story/>
- ⁴⁷<https://www.shriramproperties.com/benefits-of-marathon-running/>
- ⁴⁸ <https://prodstostaticpguk.blob.core.windows.net/media/813973/marathon-training-plan-pdf.pdf>
- ⁴⁹<https://www.thenewsminute.com/article/alia-bhatt-and-ranbir-kapoor-are-married-see-pictures-162914>
- ⁵⁰<https://www.runnersworld.com/news/a36651566/marathon-running-improves-cognition-and-vision-study/>
- ⁵¹<https://www.npr.org/sections/health-shots/2020/01/12/794911838/ready-for-your-first-marathon-training-can-cut-years-off-your-cardiovascular-age>
- ⁵²<https://www.marathontrainingacademy.com/why-run-a-marathon-2>
- ⁵³<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17430437.2019.1673371?journalCode=fcss20>
- ⁵⁴<https://trainwithmarc.com/2018/07/11/social-benefits-of-running-in-a-group/>
- ⁵⁵https://en.wikipedia.org/wiki/Athletics_at_the_2020_Summer_Olympics_%E2%80%93_Women%27s_marathon
- ⁵⁶<http://www.marathonguide.com/history/olympicmarathons/chapter25.cfm>
- ⁵⁷<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1260/174795406777641258>
- ⁵⁸<https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijssp/8/3/article-p279.xml>
- ⁵⁹<https://pubs.rsna.org/doi/pdf/10.1148/radiol.14140253>
- ⁶⁰<https://kathrineswitzer.com/1967-boston-marathon-the-real-story/>
- ⁶¹<https://runnersconnect.net/women-runners-then-and-now/>
- ⁶²<https://scroll.in/field/969618/pause-rewind-play-she-was-attacked-at-1967-boston-marathon-for-being-a-woman-rest-is-history>
- ⁶³<https://www.runnersworld.com/uk/training/motivation/a26748147/a-history-of-womens-running/>
- ⁶⁴<https://www.verywellfit.com/age-requirements-for-running-marathons-2911428>
- ⁶⁵<https://www.verywellfit.com/can-i-drink-alcohol-when-training-for-a-marathon-2911302>
- ⁶⁶<https://runnersconnect.net/how-to-eat-and-drink-during-a-marathon/>
- ⁶⁷<https://www.ucsfhealth.org/education/running-a-marathon-race-day-success>
- ⁶⁸<https://www.runnersradar.com/advice/ask-the-experts/drink-marathon-hydration/>
- ⁶⁹<https://www.mensjournal.com/health-fitness/why-you-should-abstain-from-alcohol-before-a-big-race/>
- ⁷⁰<https://www.womensrunning.co.uk/health/post-run-drink/>
- ⁷¹<https://www.runnersworld.com/uk/nutrition/diet/a28785200/healthy-alcoholic-drinks/>
- ⁷²<http://run-for-good.com/mind-games-for-long-runs-and-races/>
- ⁷³<https://blog.mapmyrun.com/5-powerful-mind-games-to-help-you-love-every-run/>
- ⁷⁴<https://www.runnersworld.com/runners-stories/a20849322/three-mind-games-to-get-you-through-tough-runs/>
- ⁷⁵<https://www.runnersworld.com/training/g20855630/6-unique-mental-games-to-keep-yourself-entertained-during-a-long-run/>
- ⁷⁶<https://soles.michelin.com/mind-techniques-distance-running/>
- ⁷⁷<https://oregonsportsnews.com/8-brain-games-for-runners/>
- ⁷⁸<https://www.self.com/story/running-advice-mental-tricks>
- ⁷⁹<https://www.verywellfit.com/mental-tips-for-long-runs-2911455>
- ⁸⁰MTA_Official_Guide1.pdf
- ⁸¹<https://www.redbull.com/gb-en/how-to-improve-marathon-running-time>
- ⁸²<https://www.outsideonline.com/health/running/racing/race-strategy/the-art-and-science-of-marathon-pacing/>
- ⁸³<https://www.trainingpeaks.com/blog/data-analysis-shaving-30-minutes-off-a-marathon-pr/>
- ⁸⁴<https://www.runnersworld.com/training/a20852679/three-ways-to-improve-your-marathon-finish-time/>
- ⁸⁵<https://soles.michelin.com/running-pace-conversion-chart/>
- ⁸⁶<https://www.asics.com/gb/en-gb/running-advice/what-is-a-good-time-for-a-marathon/>
- ⁸⁷<https://www.runtothefinish.com/take-10-minutes-off-your-half-marathon-pr/>
- ⁸⁸MTA_Official_Guide1.pdf
- ⁸⁹<https://www.fleetfeet.com/blog/our-favorite-running-gear-for-marathons-and-ultramarathons>
- ⁹⁰<https://protips.dickssportinggoods.com/sports-and-activities/running/marathon-clothing-and-essentials-checklist>
- ⁹¹<https://nymag.com/strategist/article/best-marathon-running-gear.html>
- ⁹²<https://www.runnersworld.com/uk/gear/a760491/running-essentials/>
- ⁹³<https://www.corephysio.guru/Sports-Activities/Running/Selecting-Equipment/Selecting-Running->

MARATHON SUCCESS

Equipment/a~1124/article.html

⁹⁴<https://www.coachmag.co.uk/exercises/1492/50-best-running-tips>

⁹⁵<https://www.runnersneed.com/expert-advice/gear-guides/spring-running-gear-guide.html>

⁹⁶<https://www.runnersneed.com/expert-advice/injury-prevention-and-recovery/8-tips-to-staying-injury-free.html>

⁹⁷<https://www.runnersworld.com/training/a35395879/pain-free-marathon-training/>

⁹⁸<https://www.runnersworld.com/training/a20791013/6-steps-to-injury-free-running/>

⁹⁹<https://runningmagazine.ca/sections/training/how-to-stay-injury-free-during-marathon-training/>

¹⁰⁰<https://blog.mapmyrun.com/running-principles-to-stay-injury-free/>

¹⁰¹<https://compedget.com/blog/safe-marathon-training-injury-prevention/>

¹⁰²<https://www.zenphysiotherapy.com/zen-physiotherapys-tips-to-stay-injury-free-this-outdoor-running-season/>

¹⁰³<https://www.runwithcaroline.com/why-do-i-keep-getting-injured-running/>

¹⁰⁴MTA_Official_Guide1.pdf

¹⁰⁵<https://www.marathontrainingacademy.com/mental-strategies-for-conquering-the-long-run>

¹⁰⁶<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/the-running-blog/2015/apr/16/how-to-run-a-marathon-12-tips-mental-fight>

¹⁰⁷<https://www.polar.com/blog/how-to-prepare-for-a-marathon-mentally/>

¹⁰⁸<https://www.runnersworld.com/training/a24403020/mental-marathon-boredom-tips/>

¹⁰⁹<https://www.shape.com/fitness/cardio/marathon-training-your-brain>

¹¹⁰<https://runnersconnect.net/mental-aspect-runner/>

¹¹¹<https://www.healthline.com/health/fitness/running-for-anxiety#tips>

¹¹²<https://blog.doist.com/mental-fatigue/>

¹¹³<https://theconversation.com/does-running-a-marathon-increase-your-risk-of-infections-94769#:~:text=It%20is%20commonly%20believed%20that,to%20boost%20the%20immune%20system.>

¹¹⁴<https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/sick-while-marathon-tapering#Prevention->

¹¹⁵<https://blog.uvhealth.com/2020/06/18/can-running-boost-immune-system/>

¹¹⁶<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fimmu.2018.00648/full>

¹¹⁷<https://www.womensrunning.com/health/fight-post-marathon-illness-with-probiotics-new-study/>

¹¹⁸<https://consumer.healthday.com/encyclopedia/exercise-and-fitness-18/jogging-and-running-health-news-261/is-there-a-marathon-in-your-future-647494.html>

¹¹⁹<https://runnersconnect.net/running-and-getting-sick-part-ii/>

¹²⁰<https://www.boston.com/sports/boston-marathon/2021/10/07/2021-boston-marathon-covid-risk/>

¹²¹<https://theconversation.com/why-we-taught-psychology-students-how-to-run-a-marathon-82955>

¹²²<https://www.studyacrossthepond.com/news/taught-psychology-students-how-run-marathon>

¹²³<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.605130/full>

¹²⁴<https://www.apa.org/gradpsych/2011/11/study-smart>

¹²⁵<https://www.hypnosisforrunning.com/what-we-can-learn-from-the-psychological-traits-of-mo-farah-to-run-better-ourselves/>

¹²⁶<https://www.popsi.com/tips-first-marathon-science-tech/>

¹²⁷<https://www.thebangoraye.com/students-prove-they-are-born-to-run-at-liverpool-rock-n-roll-marathon/>

¹²⁸<https://www.quill.com/blog/office-tips/what-running-a-marathon-taught-me-about-goal-setting-in-the-workplace.html>

¹²⁹https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-29728-6_2

¹³⁰https://www.physio-pedia.com/Running_Biomechanics

¹³¹<https://blogs.brighton.ac.uk/marathontraining/2017/05/15/the-biomechanics-of-marathon-running/>

¹³²<http://www.marathonguide.com/training/coachmindy/biomechanics.cfm>

¹³³<https://simplifaster.com/articles/biomechanical-efficiency-distance-running/>

¹³⁴<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.470.4599&rep=rep1&type=pdf>

¹³⁵<https://europepmc.org/article/med/10862544>

¹³⁶<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01671/full#:~:text=The%20authors%20of%20that%20study,dire%20to%20affiliate%20with%20other>

¹³⁷<https://www.tslondonmarathon.com/training/training-hub/marathon-motivation-10-top-tips>

¹³⁸<https://www.healthline.com/health/exercise-fitness/running-motivation#c=476804699147#takeaway>

¹³⁹<https://runnersconnect.net/coach-corner/marathon-training-tips-how-to-motivate-yourself-during-intense-and-monotonous-weeks-of-marathon-training/>

¹⁴⁰<https://www.marathontrainingacademy.com/how-to-find-the-right-mental-motivation-to-run-your-first-marathon>

¹⁴¹<https://www.bbc.com/future/article/20210929-why-do-people-run-marathons>

¹⁴²<https://www.asics.com/in/en-in/blog/article/marathon-training-motivation-tips>

¹⁴³https://www.e3s-conferences.org/articles/e3sconf/pdf/2020/24/e3sconf_tpacce2020_12003.pdf

¹⁴⁴<https://ladakhmarathon.com/registration/eligibility-criteria/>

MARATHON SUCCESS

- ¹⁴⁵<https://www.verywellfit.com/age-requirements-for-running-marathons-2911428>
- ¹⁴⁶<https://delhihalfmarathon.procarn.in/entry-rules>
- ¹⁴⁷<https://www.baa.org/races/boston-marathon/qualify>
- ¹⁴⁸<https://worldathletics.org/competitions/olympic-games/news/qualification-period-marathon-50km-walk-ends>
- ¹⁴⁹<https://www.tcslondonmarathon.com/enter/how-to-enter/good-for-age-entry>
- ¹⁵⁰https://en.as.com/en/2021/11/03/other_sports/1635935160_811912.html
- ¹⁵¹<https://www.wikihow.com/Qualify-for-the-Boston-Marathon>
- ¹⁵²Advanced Marathonning - 2nd Edition (PDFDrive).pdf
- ¹⁵³<https://blog.mapmyrun.com/the-5-most-effective-supplementary-workouts-for-endurance-athletes/>
- ¹⁵⁴<https://lauranorrisrunning.com/how-to-incorporate-supplemental-training-into-your-running-plan/>
- ¹⁵⁵<https://runnersconnect.net/training/supplemental-training/>
- ¹⁵⁶<https://www.coachmag.co.uk/marathon-training/7337/running-supplements-for-marathon-runners>
- ¹⁵⁷<http://uzspace.unizulu.ac.za/handle/10530/1021>
- ¹⁵⁸<https://www.outsideonline.com/health/training-performance/cross-training-runners/>
- ¹⁵⁹<https://www.fleetfeet.com/strength-training>
- ¹⁶⁰Advanced Marathonning - 2nd Edition (PDFDrive).pdf
- ¹⁶¹<https://hvmn.com/blogs/blog/training-tapering-to-achieve-peak-race-day-performance#:~:text=In%20a%20marathon%20tapering%20plan,in%20the%20final%20few%20weeks.>
- ¹⁶²<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2021.735220/full>
- ¹⁶³<https://www.runnersworld.com/training/a20802690/why-you-should-taper-before-a-marathon/>
- ¹⁶⁴<https://www.trainingpeaks.com/blog/tapering-marathon-guarantee-success/>
- ¹⁶⁵<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8506252/>
- ¹⁶⁶<https://www.marathontrainingacademy.com/the-art-of-the-taper>
- ¹⁶⁷<https://lauranorrisrunning.com/taper-half-marathon/>
- ¹⁶⁸Advanced Marathonning - 2nd Edition (PDFDrive).pdf
- ¹⁶⁹<https://www.halhigdon.com/training-programs/marathon-training/multiple-marathons/>
- ¹⁷⁰<https://www.runnersworld.com/training/a20824333/racing-multiple-marathons-everything-you-need-to-know/>
- ¹⁷¹<https://lukehumphreyrunning.com/multiple-marathons-my-thoughts-on-trying-to-give-yourself-a-redo-after-your-goal-race/>
- ¹⁷²<https://www.active.com/running/articles/how-to-run-multiple-marathons-in-a-month>
- ¹⁷³<https://marathonhandbook.com/types-of-race/>
- ¹⁷⁴<https://www.azumio.com/blog/fitness/5-types-of-running-races>
- ¹⁷⁵<https://runningunlocked.com/the-ultimate-guide-to-running-2-marathons-in-1-week/>
- ¹⁷⁶<https://www.podiumrunner.com/training/marathon-training/6-key-factors-to-achieving-your-marathon-goal/>
- ¹⁷⁷<https://real-leaders.com/what-marathon-running-taught-me-about-long-term-goal-setting/>
- ¹⁷⁸<https://betterthanalive.com/set-goals-running-marathon/>
- ¹⁷⁹<https://www.realbuzz.com/articles-interests/running/article/10-goals-for-beginner-runners/>
- ¹⁸⁰<https://www.thehalfmarathoner.com/p/the-three-types-of-running-goals?s=r>
- ¹⁸¹<https://lauranorrisrunning.com/5-small-goals-for-half-marathon-training/>
- ¹⁸²<https://www.quill.com/blog/office-tips/what-running-a-marathon-taught-me-about-goal-setting-in-the-workplace.html>
- ¹⁸³<https://www.marathonmakeover.com/blog/how-to-get-stuff-done>
- ¹⁸⁴<https://www.wiley.com/en-ie/Running+and+Philosophy:+A+Marathon+for+the+Mind-p-9781405167970>
- ¹⁸⁵<https://www.onekmore.com/en/2020/06/01/philosophy-and-marathon-running-sharing-a-common-ground-2/>
- ¹⁸⁶<https://www.runnersworld.com/advanced/a20813461/philosophy-and-the-serious-runner/>
- ¹⁸⁷<https://www.cambridge.org/core/journals/think/article/virtue-of-running-a-marathon/96A159256DC6F8E20E4E89CEE92E9972>
- ¹⁸⁸<https://www.miletomarathon.com/training-and-coaching-philosophy.html>
- ¹⁸⁹<https://www.nytimes.com/2020/10/02/sports/eliud-kipchoge-talai-kenya-london-marathon.html>
- ¹⁹⁰<http://www.samurairunningjapan.com/samurai-running-philosophy>
- ¹⁹¹<https://www.runnerprogram.com/product/gabriele-rosa-training-philosophy/>

NOTE:

All quotations remain the intellectual property of their respective originators. Gurinder “Ricky” Singh does not assert any claim of copyright for individual quotations. All use of quotations is done under the fair use copyright principle.

A PROPOS DE L'AUTEUR



M. Ricky Singh est né à New Delhi, en Inde, le 28 juillet 1969, l'aîné de trois enfants (c'est-à-dire deux sœurs et Ricky). Immigré aux États-Unis en 1988, Ricky a acheté sa première entreprise en 1992 et n'a pas regardé en arrière depuis cette époque. Il possède diverses expériences et expertises commerciales, gérant des dépanneurs, des stations-service, des 7-Elevens, des magasins de tabac, des startups technologiques, des restaurants, des épiceries fines et d'autres établissements alimentaires. Les réalisations comprennent les suivantes :

- a) Entrepreneur en série à succès
- b) Propriétaire de toutes les stations-service Speedy au Delaware
- c) A terminé 52 marathons dans 50 États
- d) Athlète d'ultra-endurance, parcourant plusieurs distances, allant de 5K à 150 miles
- e) Ascension de plusieurs sommets, dont le mont Manasalu (8e point le plus élevé) et le mont Everest
- f) Troisième Amérindien et premier Sikh américain à atteindre le sommet de l'Everest
- g) Philanthrope passionné, intéressé par l'élévation humaine
- h) Un conférencier motivateur dans divers contextes
- i) Le plus récent membre du conseil d'administration de Premiere Charities, Inc., une organisation à but non lucratif dédiée à la réduction de l'insécurité alimentaire dans le Delaware. PCI a comme projets internationaux. Veuillez visiter : www.Premiere-Charities.org

M. Singh est un père aimant avec deux enfants, se consacre à la vie conjugale avec sa femme et croit fermement qu'il faut prendre soin de ses parents. Sa mère vit avec lui dans leur maison à Wilmington Delaware.