

Préparation Marathon d'Automne

Écrit par DAUPHIN Philippe

Lundi, 18 Septembre 2017 09:53



Chers Amis Sportifs,

Voilà l'automne qui pointe le bout de son nez avec les traditionnels marathons à la clé. En outre, celui de La Rochelle. Je vous propose deux plans d'entraînements pour l'occasion, dont deux mises en conditions pour réaliser respectivement 3h45' et 4h10' au marathon... Ces plans s'adressent pour les coureurs-es ayant déjà du foncier depuis quelques mois et aussi la pratique régulière en terme de variations d'allures. Vous l'aurez compris, un plan d'entraînement sur 10 semaines doit couronner un objectif déjà préparé bien en amont. Il est inutile et dangereux de vouloir le suivre sans la forme physique appropriée à l'exercice... (Le temps perdu ne se rattrape pas.) Il faut juste être patient pour construire les fondations d'un futur projet.

Ainsi, les jalons posés, il vous reste à donner de votre personne pour réaliser votre objectif avec volonté, certes, mais aussi avec un support (un plan d'entraînement). Cela permet de s'entraîner avec méthode, en respectant les règles élémentaires pour éviter de courir vers l'incertitude.

Bien-sûr, ce support sert à comprendre également (avec le recul) la réussite ou l'échec de l'objectif. Vous aurez certainement remarqué que dans la préparation pour réaliser 4h10' (l'allure spécifique est supérieure à la vitesse imprimée le jour J). Je réserve ce mode d'entraînement uniquement aux allures égales et inférieures à 10km/h. Afin de jouer avec les variations d'allures sans préjudice pour le résultat final.

Pour celles et ceux qui ont un objectif chronométrique différent sur la distance, il faut juste recalculer la vitesse spécifique suivant ce dernier.

Chers Amis Sportifs, Je vous souhaite de prendre plaisir à vous entraîner ; surtout, n'hésitez pas à réviser à la baisse vos ambitions en cas de doute ou de fatigue durable. Et bien-sûr, de partager vos impressions auprès d'Anne, d'Éric et de moi-même...

Philippe