



Entraînement

Semi-marathon Paris 04/03/2012



- Course à pied  $\neq$  sensations négatives (souffrance, douleur, fatigue, contrainte ...)
- Une activité qui procure un bien être :
  - « Courir c'est s'arrêter de courir »
  - Activité conviviale
  - Améliore la santé ...

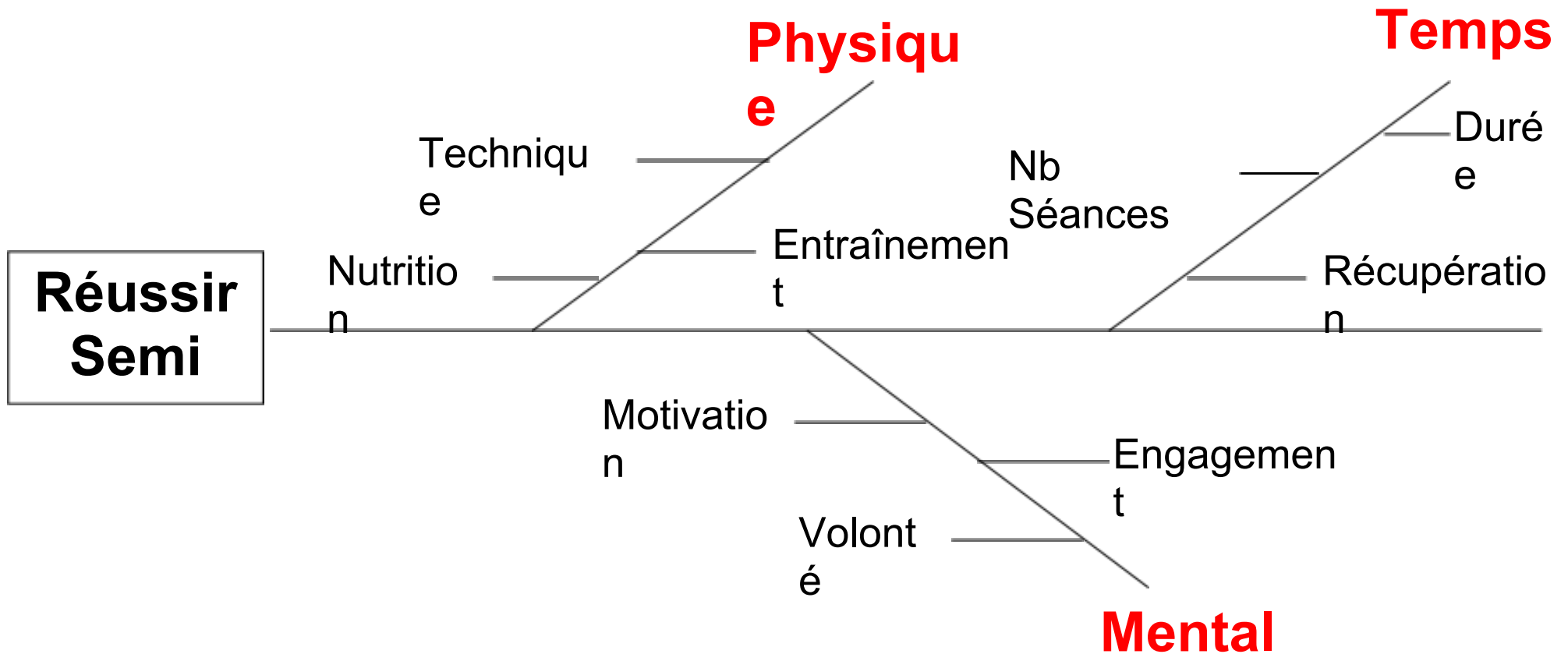
**S'aligner sur une course est une expérience unique.**

**Une aventure qui change notre façon de percevoir la vie.**

- Début de la course à pied : 08/2008
- 20 km : 10/2008
- Semi marathon : 11/2008
- Marathon : 04/2009
- Triathlon (1,5 km;40km;10km) : 05/2009
- 100 km de Millau : 09/2009
- Triathlon IronMan : 06/2010

Notre corps possède d'extraordinaire capacités

# Formule magique



- Chaussures
- Vêtements multi-couches => les couches d'air nous protègent
- Montre
- Motivation de courir pour l'éducation
- **VOTRE BONNE HUMEUR**

- 1 séance d'entraînement 1h (~10km)
- 2 à 3 entraînements par semaine
- 15 km/semaine au début à 21 km/semaine dernier mois

# 3 Types d'entraînements

- 1) **Séance LONGUE** : endurance fondamentale, habituer son organisme au effort de longue durée. Intensité : allure 1 et allure 2
- 2) **Séance SEUIL AEROBIQUE** : améliorer sa capacité à maintenir une allure élevée, repousser sa capacité à supporter l'acide lactique. Séries de 20 min. Intensité : allure 3
- 3) **Séance VMA** : améliorer sa vitesse, améliorer ses capacités d'absorption d'oxygène. Vitesse proche du sprint, quelques dizaine de secondes. Intensité : allure 4

9 semaines : du 02/01/2011 au 04/03/2011

- Semaines 1 et 2 : période d'adaptation.
- Semaines 3, 4, 5 : développement des capacités aérobiques. Effectuer 10 km à l'aise.
- Semaines 6, 7 : développement des capacités de résistance.
- Semaines 8, 9 : affûtage, relâchement. Diminution progressive.

# Où et quand ?

<b>Jour</b>	<b>Lieu</b>	<b>Coach</b>
Mardi	Cité U – Bois de Boulogne	Tri Duc
Mercredi	Bois de Vincennes	Damien
Jeudi	Parc de la Vilette	Arnaud&Yann

- Durée : 19h30 à 20h30
- Déroulement : échauffement (étirements) - entraînement- retour au calme (étirements)

- Une personne expérimentée accompagne un groupe de coureurs/coureuses novices.
- 2 aspects :
  - Préparation au semi
  - Collecte de don

Ne vous mettez pas la pression.

Amusez-vous ! Enjoy !

[triduc.tran@gmail.com](mailto:triduc.tran@gmail.com)

[twitter.com/coachsemi](https://twitter.com/coachsemi)