



## Avant mon 42.2 km, que dois-je faire?

Vous êtes en « **affûtage** ». Surtout Pour le 42.2, pour le 21.1, ce bien de faire aussi mais sans exagérer.

Voici en résumé (lire le pdf de Guy Thibault si vous voulez plus de précision)

### « Je fais quoi.... cette semaine? »

Diminution du volume de 50%

Conservation des intensités

Surcharge de glycogène. I.e manger plus de glucides complexes (pain, pâtes, patates...). Doit composer 50% de votre assiette, au moins un repas par jour.

Le reste est divisé en 25% légumes vert et 25% protéines

Hydratez-vous régulièrement pendant la journée et non par grande quantité.

Rien de trop gras et diminuer, voire couper l'alcool

*Repos-repos-repos...*

Semaine type: entraînement du club Et 2 autres sorties de 30-35 minutes.

Incluant des intensités courtes

Ex: 5 min EZ , 30sec fort suivi de 2 min EZ (faire 7@10 fois)

Samedi, au choix. Petit jogging 20 min ou repos

Le matin, lever tôt, aller faire un jogging EZ 12@15 minutes incluant une minutes forte pour bien Activer le système.

Retour à la maison, déjeuner de type: toast beurre arachide (protéines) et confiture (glucide)

Partez...

### Un peu plus de conseils...

Il y aura un long délai entre le départ du Marathon et votre départ du domicile.

Prévoir barre tendre, muffin, bananes.

Continuez de vous hydrater.

Échauffement de 10@20 minutes EZ.

Conservez votre chaleur.

**Habillement**, petit gants au départ, facile à enlever au cas. Tuque pour départ et arrivée.

Mini-coupe-vent.

Le froid va demander beaucoup d'énergie à votre corps pour conserver la chaleur.

Vous pouvez avoir des couches de vêtements superposables et facile à enlever.

**Pendant la course**, vous devez avoir pris votre première gorgée d'eau au maximum à 30 minutes et avoir consommé solide avant l'heure, je suggère 45 minutes.

Manger solide veut dire: 1/4 barre tendre ou quartier d'orange ou 1/4 banane.

**Hydratation**: une longue gorgée d'eau.

Puis répéter: eau à chaque point d'eau ou au 20 minutes. Manger au 30 minutes.

Le but es de repousser le « empty tank » le plus possible. Vos réserves sont environ 3h d'effort. Un peu comme un réservoir essence qui a 500km (plus ou moins selon chacun)

Une fois complété, mangez un peu (vous devez manger). Marchez, marchez, marchez.

Le soir, après un repos, marchez, marchez, marchez...

Ne pas trop vous étirer, juste un minimum pour que cela fasse du bien.

Bonne course, venez nous voir aux entraînements, cela vous fera grand bien et va en inspirer plusieurs.

Phong Bui

Entraîneur certifié Triathlon