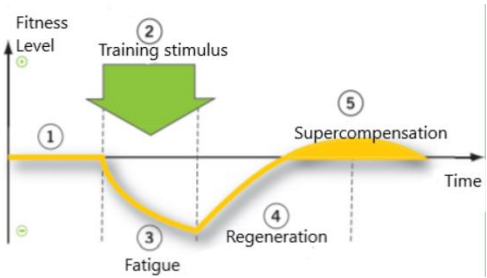


| Relâchement<br>(Avant compétition)                                                                                                                                                                                                                          | Compétition « objectif »                                                                                                                                                                                                                   | Régénération<br>(Après compétition)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Emmagasinier de l'énergie</li> <li>➤ Garder son niveau de forme</li> </ul>                                                                                                                                         | <p>➤ Si possible arriver en phase de <b>surcompensation</b></p>  <p><b>Surcompensation</b> → Faire 1 Footing avec rappel d'allure 48h avant l'épreuve</p> | <p>L'organisme :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Récupère</li> <li>➤ S'adapte</li> <li>➤ Se prépare à l'effort suivant, améliorant ainsi les performances.</li> </ul> <p>→ Normalisation marqueurs cardiaques- Reconstruction fibres musculaires- Reconstitution réserves glucidiques- Récupération capacité aérobie des muscles- Récupération psychique</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>3 jours</b></p> <p>Footing à allure et kilométrage modéré</p>                                                                                                                                                                        | <p><b>3 jours</b></p> <p>Footing à allure et kilométrage modéré</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>5 jours</b></p> <p>Footing à allure et kilométrage modéré</p>                                                                                                                                                                                         | <p>Semi-marathon</p>                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>5 jours</b></p> <p>Footing à allure et kilométrage modéré</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>2 semaines :</b></p> <p>1<sup>ère</sup> semaine : - 30% du kilométrage</p> <p>J-7 : 1h30 dont dernier ¼ à allure marathon</p> <p>2<sup>ème</sup> semaine : 2 footings à 3 footings (45' puis 30' et si bcp de route la veille 20')</p>                | <p>Marathon</p>                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>2 semaines :</b></p> <p>1<sup>ère</sup> semaine : repos complet ou activité portée (natation-vélo)</p> <p>2<sup>ème</sup> semaine : footing à allure modérée</p>                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>2 semaines :</b></p> <p>1<sup>ère</sup> semaine : - 30% du kilométrage</p> <p>2<sup>ème</sup> semaine : le kilométrage total (compétition comprise) ne doit pas excéder le kilométrage de la semaine la plus chargée de la préparation spécifique</p> | <p>100 km</p>                                                                                                                                                                                                                              | <p><b>2 semaines :</b></p> <p>1<sup>ère</sup> semaine : repos complet ou activité portée (natation-vélo)</p> <p>2<sup>ème</sup> semaine : Activité portée + possibilité footing à allure modérée</p>                                                                                                                                                                      |
| <p><b>2 semaines :</b></p> <p>Idem marathon et 100km, possibilité de faire des sports portés</p>                                                                                                                                                            | <p>Trail</p>                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>1 à 3 semaines selon l'épreuve courue :</b></p> <p>→ 1 jour « Off » (sans course à pied) par 10 km de course (sport portés possibles)</p> <p>→ Puis footing à allure et kilométrage modéré</p>                                                                                                                                                                      |

Pour les compétitions « préparatoires » : Le kilométrage et intensité sont différents de la compétition « objectif » : c'est la charge de travail hebdomadaire qui sera à adapter en conséquence.