



Sommaire

Votre profil/Votre objectif/ Quel coureur êtes-vous?	9	100 km	161
Entraînement.....	15	Préparation	162
VMA	16	Course	166
EMA	26	Récupération	170
Tests	29	24 heures.....	175
Entraînement général	35	Préparation	176
Entraînement croisé (le vélo)	42	Course	179
Fractionnés	46	Matériel/Équipement	183
Programmation des entraînements	51	Tapis	184
Cardio	65	Chaussures	186
Foulée	77	Chaussettes de compression	191
10 km	81	Montre/GPS	192
Entraînement	82	Sac à dos, poche à eau	194
Course	86	Frontale	196
Récupération	88	Bâtons	198
Semi-marathon.....	91	Mental.....	201
Entraînement	92	Diététique/Nutrition.....	209
Course	95	Alimentation	210
Récupération	96	Pendant la course	214
Marathon	99	Diététique	218
Préparation	100	Santé	223
Course	116	Général	224
Récupération	123	Récupération	237
Trail.....	129	Entraînement (état de forme)	240
Premiers pas, premières foulées au-delà du marathon	153	Gainage	253
Préparation	154		
Course	158		