

MARATHON DES SOURCES DE LA CREUSE DIMANCHE 29 AOÛT 2010

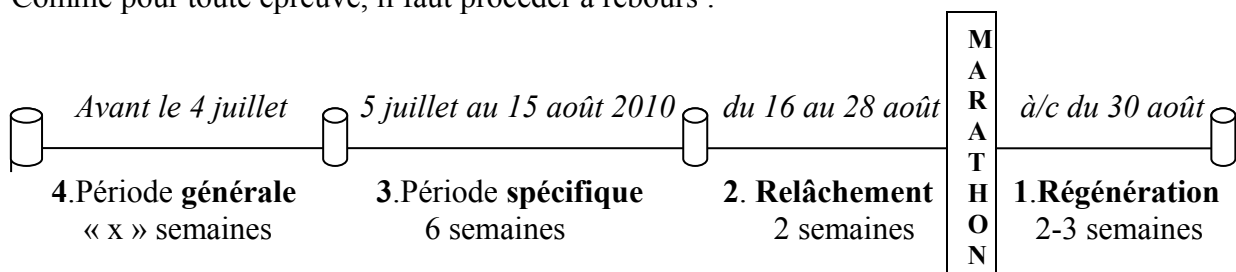
L'objectif.

Le Marathon des sources de la Creuse (MDSC) est une épreuve atypique :

- c'est un **marathon** : donc le plan d'entraînement reprendra les bases d'un plan pour un marathon classique : 4 périodes, et priorité à l'endurance durant la période spécifique.
- un fort **dénivelé** : 1000m environ, donc il faudra intégrer de la préparation physique et des séances en côte, comme pour un trail...sur route.

Les grandes lignes de la préparation.

Comme pour toute épreuve, il faut procéder à rebours :



1. La période de régénération :

A la suite du marathon (comme à la suite de la dernière épreuve longue que l'on court avant la préparation au MDSC), il faut distinguer 3 phases :

- 3 à 5 jours suivants l'épreuve : repos complet ;
- 3 à 5 jours suivants : activités annexes (piscine, marche à pied, vélo) avec modération ;
- 10 jours suivants : reprise du footing (30 à 40' à allure lente).

2. La période de relâchement avant marathon :

Le but est d'arriver le jour de l'épreuve le plus frais possible, en ayant assimilé la préparation : diminution de la quantité et de la qualité de l'entraînement.

Durée : 2 semaines, du 16 au 28 août 2010.

3. La période spécifique :

C'est le cœur de la préparation au MDSC. Durée 6 semaines.

Le but sera d'essayer de recréer dans l'entraînement les conditions particulières propres au MDSC.

Priorité à l'endurance, à l'allure marathon, aux séances avec dénivelé.

Possibilité d'intégrer une course de préparation.

4. La période générale :

Elle se terminera le 4 juillet, à 8 semaines de l'objectif.

Sa durée sera variable (quelques semaines), en fonction des épreuves courues au printemps et du type d'entraînement déjà effectué en 2010.

Le but est de commencer la période spécifique en ayant déjà habitué son corps aux types de séances qui la composeront, et d'avoir un niveau de base pour espérer terminer le MDSC.

A la fin de la période générale, il faudra être capable de :

-courir 2h,

-courir en côte,

-et de s'entraîner 4 fois par semaine.