

Le temps consacré à chaque phase dépend d'un certain nombre de facteurs, comme votre expérience, votre forme physique, vos aspirations, vos forces et vos faiblesses. A un certain moment, les phases d'entraînement peuvent se chevaucher.

## **Renforcement de base**

Étant donné que l'entraînement de base précède le début de votre programme d'entraînement spécifique, il peut bien souvent être oublié ou trop rapide. Toutefois, cette première phase n'est pas moins importante que les autres. En effet, elle permet de développer votre efficacité cardiovasculaire, d'améliorer votre endurance et de renforcer vos muscles, os et tissus conjonctifs.

Enfin, votre corps pourra gérer en toute sécurité l'entraînement plus difficile à venir qui sera donc plus efficace. Pour bâtir une base solide, il est essentiel d'ajouter tout ce qu'il faut d'intensité afin d'améliorer votre forme physique sans dépasser un certain niveau, au risque d'être en surentraînement, de vous blesser ou bien de perdre en motivation.

## **Développer sa force**

Les principaux blocs impliquent plusieurs entraînements sur terrain vallonné et un équilibre entre le renforcement du tronc et du corps en général. La course sur terrain vallonné est pénible et c'est pour cette raison que les coureurs l'adorent ou la détestent. Il s'agit d'une méthode d'entraînement extrêmement efficace. C'est le composant de base de l'entraînement des sportifs kenyans et c'est ce qui leur permet d'être aussi bien préparés. Le stress supplémentaire de la course sur terrain vallonné demande des efforts en plus à votre corps et aide à améliorer la force dans vos jambes et votre seuil. Monter et descendre les collines en courant vous force à vous entraîner avec une foulée plus efficace, pour un style et une économie de course améliorés. Aucun autre type d'entraînement n'égale celui sur terrain vallonné quand il s'agit d'améliorer votre forme physique générale pour la course.

## **Développer sa vitesse d'endurance**

Elle porte différentes appellations : tempo, seuil, puissance lactique... mais peu importe son nom, l'entraînement au seuil est un élément vital de votre programme d'entraînement. L'intensité de la course se situe à un niveau où votre corps commence à produire davantage d'acide lactique qu'il ne peut en développer. Lorsque nous améliorons notre seuil, toutes nos allures de course s'améliorent et c'est pour cette raison que l'entraînement au seuil constitue l'une des sessions les plus intéressantes de votre programme.

## **Développer sa vitesse et son expérience en épreuve**

Tout en continuant d'inclure un entraînement à allure endurance à votre programme, l'ajout de séances de qualité (vitesse) améliore votre performance. Un mélange d'entraînements à différentes allures conçu avec soin améliore votre forme physique pour la course, prépare votre corps à travailler efficacement et à accepter la pénibilité d'une accentuation de la vitesse. S'entraîner à différentes allures de course vous permettra d'obtenir un meilleur finish sur vos courses.

Toutefois, le travail de la vitesse doit être spécifique à chaque coureur et à l'événement qu'il prépare. Il demande une approche patiente et réaliste car les bénéfices ne se voient pas au premier coup d'œil. Votre corps demande en effet un temps d'adaptation.

## **La phase de relâchement et l'épreuve ciblée**

Pour obtenir votre meilleur résultat, vous allez devoir atteindre un pic, et pour y arriver, vous devez diminuer votre charge d'entraînement. Vous ne pouvez vous le permettre qu'avant quelques épreuves importantes. En d'autres termes, vous devez apprendre à vous entraîner « au moyen » d'épreuves moins essentielles. La difficulté consiste à trouver la phase de relâchement idéale pour vous, car elle varie nettement d'un sportif à un autre.

La phase de relâchement se situe idéalement entre sept jours et 3 semaines avant l'événement. Naturellement, cette période dépend de la distance de l'événement, de l'intensité et de la durée de votre entraînement. Si cette phase est trop courte, vous risquez d'être fatigué le jour de l'épreuve. Au contraire, si elle est trop longue, vous pouvez vous sentir engourdi et douter sur votre forme physique. Il est donc très important de trouver le juste milieu qui vous correspond.

## **Repos et récupération**

Pour la plupart des coureurs qui ont participé à des épreuves intenses, il faut pratiquement une semaine pour récupérer d'un 10 KM. Je suis moi-même étonné, mais pour une récupération complète, c'est ce qu'il faut ! Ce laps de temps vous donne la chance de récupérer à la fois physiquement et mentalement des efforts que vous avez fournis pour vous entraîner et participer à l'événement.

Il ne s'agit pas d'arrêter le footing, mais simplement de faire attention et de vous accorder une petite pause. Il est souvent très tentant, particulièrement après un entraînement de qualité et de belles performances lors de la course que vous prépariez, de vouloir se remettre directement à l'entraînement. Il vaut mieux opter pour quelques exercices alternatifs ou bien un entraînement multisport léger avant de se remettre à un programme d'entraînement. Cette pause permet de vous reconcentrer et de réfléchir à votre nouveau défi. Vous ne perdrez pas beaucoup en forme physique et cette pause permettra à votre corps de récupérer complètement. Vous serez par la suite à nouveau plus motivé que jamais.