

COMMENT PREPARER PHYSIQUEMENT SON PREMIER MARATHON ?

Quelques règles simples peuvent être énoncées ou rappelées selon qu'il s'agit de votre première expérience ou non sur Marathon :

1 Courir un marathon justifie *une expérience préalable en course à pied* avec participation à quelques épreuves de fond ou demi-fond (10km ,15km et surtout semi marathon).

2 *Après* l'entraînement de fond, il est important de programmer dans les 8 semaines qui précèdent l'épreuve, *un entraînement spécifique qui alterne les séances longues et plus courtes.*

3 Un marathon n'est pas 2 semi marathons à suivre. Il possède des règles propres concernant le dosage de l'effort (bien gérer le mur des 35 km), *l'hydratation et la nutrition* avant et pendant la course. Une *réflexion préalable* sur ce point est nécessaire.

4 Un marathon justifie *l'acquisition du matériel minimal adéquat* qui comprendra un débardeur et une casquette de couleur claire, *une paire de chaussures de course* qui sera mise en service *dans le mois qui précède l'épreuve.*