

# DOSSIER ENTRAINEMENT

## Chapitre 2 : la dernière semaine de préparation avant « Les 20 km de Paris »



*Voici un programme  
que vous pouvez  
suivre la dernière  
semaine afin  
d'arriver dans les  
meilleures  
dispositions le jour J.*

- **L'avant-dernière semaine** ne présente pas de spécificités particulières car vous suivez encore le plan de 6 ou 8 semaines, selon votre niveau, que vous avez choisi pour préparer un semi.
- **Dans la dernière semaine**, il faut affiner votre préparation pour arriver en forme le jour J, c'est-à-dire le dimanche.

### VOICI UN PROGRAMME À TITRE INDICATIF :

- **Lundi** : repos. (en général, vous avez fait une sortie la veille, le dimanche...)
- **Mardi** : séance de récupération. 45' en endurance de base
- **Mercredi** : séance de stretching de 30'  
Il faut étirer et assouplir au maximum les muscles la dernière semaine. Plus ils seront relâchés, plus ils seront efficaces longtemps en course.

Le mercredi, si vous avez le temps, vous pouvez aussi faire une sortie à vélo d'une heure à une heure 30. Le vélo permet de travailler le cardio et de développer le volume sanguin sans les traumatismes liés à la course puisque

# DOSSIER ENTRAINEMENT

c'est un sport « porté ». Et le risque à éviter, en fin de saison, c'est bien la blessure. Attention, il s'agit de **faire « tourner » les jambes** pour faire un travail cardio et non pas de « tirer du braquet ». Donc, il faut **pédaler en souplesse...**

- **Jeudi : séance intensive**

**72 heures avant la course**, on va solliciter l'organisme pour faire jouer le phénomène de « surcompensation » qui permet, après récupération de cette séance, de retrouver un niveau de forme légèrement supérieur au niveau initial. En clair : après une bonne séance le jeudi, et une bonne récupération, vous serez au top le dimanche (si vous êtes déjà en forme).

**Exemple de contenu de la séance :**

- 2 km de mise en jambe et échauffement
- 5 x 200 m en accélération à 120 % de votre VMA entrecoupés de 300 m de récupération active à chaque fois, à faire 2 fois, soit 5 km.
- 2 km de retour au calme avec étirements.

**Au total, la séance fait 9 km.**

Le mieux est d'**étalonner les distances** (200 et 300 m) avec des repères terrain, plutôt qu'en équivalents temps, moins précis.

- **Vendredi : repos**

- **Samedi : mise en jambe**

**La veille de la course se gère au feeling.** Le travail est fini, on ne peut plus faire grand-chose en vue de la course.

**Si vous vous sentez bien**, vous pouvez faire une **sortie tranquille de 30'** avec étirements et stretching.

**Si vous vous sentez moins bien**, profitez d'un **jour de récupération supplémentaire** et profitez-en pour **vous étirer pendant 30'**.

- **Dimanche : course**

# DOSSIER ENTRAINEMENT

## DERNIERS JOURS AVANT UNE COURSE

Ce compte à rebours sur la préparation s'accompagne évidemment d'une **préparation dans les autres domaines** comme **l'équipement, la diététique, la podologie**.

Il faut donc **bien s'alimenter et s'hydrater** toute la semaine, **bien préparer ses pieds et ses chaussures** qui doivent être « formées », c'est-à-dire assouplies afin de ne pas souffrir d'ampoules.

Pour gérer ces aspects, nous vous renvoyons aux autres **dossiers « experts » du Running Club**. Vous y trouverez notamment un **dossier « diététique et course à pied »** qui vous délivre les clefs d'une bonne alimentation dans les jours précédant la course.