



20 km DE BRUXELLES DOOR BRUSSEL

Conseils d'entraînement

Parfaitement entraîné(e)s pour les 20 km de Bruxelles ! Ce 28 mai, c'est reparti ! Vous faites partie des sportif(ve)s au grand cœur qui courent sous les couleurs de Médecins du Monde. Pour s'élancer du bon pied dans la course, voici quelques conseils :

Equipement

Pour éviter des pieds douloureux, mieux vaut ne pas faire les 20 Km avec des baskets neuves. Il est également important qu'elles aient de bonnes semelles et qu'elles s'adaptent bien à la morphologie de votre pied. Les vêtements portés pendant la course influencent votre prestation : privilégiez les matières synthétiques (nylon, polyester), qui maintiennent une bonne température corporelle, aux matières naturelles (coton).

Alimentation

Pendant les 24h précédents la course, diminuez vos apports en fibres et en sucres, afin de prévenir les maux d'estomacs et les pics d'insuline. En revanche, privilégiez les sucres lents (céréales, légumes secs...) pour rehaussez votre niveau d'énergie.

Une bonne course ne peut se passer d'un solide petit déjeuner. Prenez-le de préférence entre 06h et 07h, en vous assurant de boire au moins 1/2l d'eau. Arrêtez de boire entre 8h30 et 09h. Au besoin, mangez une barre de céréales ou une banane. A 09h45, buvez de 100 à 200 ml d'eau ou de boisson isotonique ("boisson sportive"). Ainsi, à 10h, vous pouvez démarrer la course en étant parfaitement hydratés!

Il est important de rester hydraté(e) tout au long de la course. Lorsque vous ressentez la sensation de soif, il est en fait déjà trop tard : buvez l'équivalent d'un grand verre d'eau tous les 3 à 5 km... Normalement, il n'est pas nécessaire de s'alimenter pendant la course.

Entraînement

Un bon équipement et un plan d'alimentation adaptés sont deux éléments de préparation importants, mais il est surtout indispensable d'avoir un bon entraînement, qu'il est essentiel de débiter à temps. Vous trouverez un schéma de training ci-dessous.

Schéma d'entraînement, 14 semaines en amont des 20 km

Vous trouverez sur notre plateforme le schéma d'entraînement.

Pour plus de clarification :

-EM = Exercices Musculaires

-Le temps de repos s'applique entre chaque session de course : Exemple :

Course	Repos
4 x 5mn	2 min

5min de course/2 min de repos/5 min de course/ 2 min de repos/ 5 min de course/ etc.