

Vous trouverez en PJ le plan de préparation au Marathon de New York, à la corrida du JHM, au semi et au marathon de Lyon et à Dommarien.

Ce plan concerne tous ceux qui préparent une compétition pour septembre et octobre.

La première préparation se déroulera le **lundi 17 août à Chaumont**. Rendez-vous à Weldom à 18h15 pour partir à 18h30.

Francis et Christophe se chargeront des différents groupes.

Ce plan de préparation est destiné aux éventuels participants au marathon de New York et Lyon.

Mais c'est aussi un plan pour les préparations aux semis qui vont se dérouler dans la même période. Il faudra simplement

aménager les séances de travail spécifique (AS42 à 75% de la VMA en AS21 à 80% avec des longues sorties de 1h40 max

C'est aussi une préparation pour les épreuves plus courtes en portant les séances spécifiques à 92% et réduisant

les sorties longues à 1h15 max. Ces modifications se feront en temps voulu

Une sortie longue sur deux sera faite en terrain vallonné

A savoir : si vous décidez de suivre une préparation de ce type, elle se fera selon vos possibilités, en correspondance avec

votre VMA, donc pas de débordement d'allure. C'est inutile et vous gaspillez vos forces.

Il est bien sûr, pour être efficace, nécessaire de la suivre au maximum car il y a une progression dans l'effort demandé

sur les semaines de préparation. Le but est d'arriver en forme au moment voulu.

N'en faites pas plus que ce qui vous est demandé.

Vous devrez parfois vous gérer seul, alors faites-le. Vous avez sur notre site des tableaux qui vous donnent votre VMA toutes les allures aux différents % VMA, alors consultez.

Une garantie de réussite est de croire en ce que vous faites et d'avoir confiance en ceux qui vous aident.

Daniel PLUBEL