

CONSEILS EN PRÉPARATION POUR LA COURSE

Christophe Riga

Group Fitness Director chez Martin's Hotels

JE SUIS DÉBUTANT(E) : À QUOI DOIS-JE FAIRE ATTENTION ?

1. Investir dans des baskets, et surtout se faire conseiller
2. Demander l'avis d'un coach ou d'un professionnel pour la technique de course
3. Faire un vrai programme d'entraînement et s'y tenir. (Re-)commencer en douceur pour éviter les blessures.
4. Compléter son entraînement par de la musculation pour renforcer les muscles du joggeur.

J'AIMERAIS AMÉLIORER MON CHRONO ET MON ENDURANCE

Faire de l'interval training avec une mesure de la vitesse. S'habituer à une autre vitesse en travaillant avec des socles de 200, 400, 800 mètres. Il est essentiel d'habituer le corps à ce nouveau rythme. Il faut écouter son corps et s'arrêter si besoin.

IL FAIT TRÈS CHAUD. COMMENT PUIS-JE ADAPTER MON ENTRAÎNEMENT ?

Quand il fait chaud, il vaut mieux courir le matin ou le soir, avec une bonne hydratation permanente. Privilégiez de l'eau ni trop chaude ni trop froide afin d'éviter un inconfort pendant la course. Il vaut également mieux courir au cardio, en se respectant et en ne dépassant pas ses limites.

J'AI UN POINT DE CÔTÉ - QUE FAIRE ?

Ventiler, beaucoup plus respirer, plus longtemps et plus souvent pour évacuer le CO₂. Le point va disparaître progressivement. Un point de côté est dû à une mauvaise respiration, et quand on a une mauvaise respiration, il faut la rééquilibrer. L'entraînement aide à s'habituer à la respiration du joggeur.

J'AI UNE CRAMPE - QUE FAIRE ?

La crampe demande de s'arrêter et de lâcher l'exercice. S'étirer un petit peu, relâcher et reprendre progressivement en marchant et repartir vers la course. S'hydrater également ! La crampe vient d'une mauvaise hydratation ou quand on court au-dessus de son rythme, ce qui arrive fréquemment dans des courses organisées. La crampe est destructrice et peut faire beaucoup de dégâts.

J'AIMERAIS COURIR 5 KM MAIS JE N'AI PAS L'HABITUDE DE COURIR

Alterner la course et la marche pour arriver à augmenter progressivement le temps de course par rapport au temps de marche. Il faut s'habituer et trouver une vitesse qui corresponde au coureur. Il est important de trouver son plaisir, son second souffle, de respirer correctement et ne pas s'embêter avec des objectifs de temps par kilomètre. « Au départ, c'est la notion de plaisir qui compte. »

14 KM AVEC DES MONTÉES - COMMENT M'ENTRAÎNER ?

S'entraîner à faire des montées, en faire et en refaire. « Au niveau de la technique de course, il faut un tout petit peu la modifier mais pas énormément. Il faut beaucoup plus utiliser les bras, beaucoup plus tirer dans les bras. Le plus dur dans une montée est de lever le genou et de poser le pied plus loin. Ramener le genou peut être facilité en tournant les épaules et en renforçant la musculation des jambes. »

PRÉPAREZ AU MIEUX VOTRE COURSE :

15 jours avant : Diminuez le volume d'entraînements en running et échangez une de vos séances par une séance de vélo et/ou natation

7 jours avant : Réalisez minimum une séance de stretching. Augmentez progressivement votre apport en glucides et en eau. Diminuez les occasions de boire de l'alcool

Jour J : Déjeuner suffisamment et arrêtez de manger au minimum 90 min avant la course. Hydratez-vous par petite quantité tous les 15 minutes



VOORBEREIDINGSADVIES VOOR DE RUN

Christophe Riga
Group Fitness Director bij Martin's Hotels

IK BEN EEN BEGINNER WAAROP MOET IK LETTEN?

1. Investeren in goede sportschoenen, en zich hierbij laten begeleiden door een kenner
2. Adviezen van een coach of een deskundige opvolgen over de hardlooptechniek
3. Een volwaardig loopprogramma opstellen en opvolgen. Zachtjes (her)beginnen om letsels te vermijden
4. Jouw training aanvullen met krachttraining om de spieren te versterken

IK ZOU GRAAG MIJN LOOPTIJD VERBETEREN

Start met een interval training en meet jouw snelheid. Wen aan nieuwe, snellere, snelheden door korte afstanden van 200, 400 of 800 meter te lopen. Het is heel belangrijk dat jouw lichaam aan dit nieuwe ritme went. Luister naar jouw lichaam, en stop wanneer nodig.

HET IS HEEL WARM - MOET IK MIJN TRAINING AANPASSEN?

Wanneer het weer warm is, is het beter 's ochtends of 's avonds te lopen, met een goede en voortdurende hydratatie. Drink liever niet te koud en niet te warm water om geen last van jouw buik te krijgen tijdens het lopen. Respecteer jouw lichaam en grenzen.

IK HEB PIJN IN DE ZIJ: WAT DOE IK?

Meer ademen, langer en vaker om de CO₂ te evacueren. De pijn zal langzaam verwijnen. Pijn in de zij is veroorzaakt door slecht te ademen en wanneer we slecht ademen, moeten we de ademhaling weer in evenwicht brengen. Een goede training helpt om de juiste ademhaling te vinden.

IK HEB EEN KRAMP: WAT DOE IK?

Wanneer je een kramp heb moet je meteen met de oefening stoppen. Een klein beetje stretchen, even rusten en rustig opnieuw beginnen. Eerst met wandelen, en vervolgens terug op jouw loopritme komen. Een goede hydratatie is ook belangrijk. Een kramp is veroorzaakt door een slechte hydratatie of wanneer je boven jouw eigen ritme loopt, wat vaak gebeurt tijdens georganiseerde loopwedstrijden. Je start met het ritme van de groep en niet op jouw persoonlijke snelheid. Probeer dit te vermijden, want een kramp kan veel schade veroorzaken.

IK ZOU GRAAG 5 KM RENNEN MAAR IK HEB NIET DE GEWOONTE OM TE LOPEN

Wandelen en hardlopen afwisselen om de looptijd te verhogen. Wanneer aan het hardlopen en een gepaste snelheid vinden. Het is belangrijk het plezier in het lopen en jouw tweede adem te vinden, goed te ademen en niet teveel rekening houden met bepaalde vooropgestelde doelen zoals een specifieke snelheid.

14 KM MET HELLINGEN - WAT TE DOEN?

Train op hellingen, opnieuw en opnieuw. Je hoeft jouw looptechniek hier niet al te veel voor aan te passen, maak wel meer gebruik van jouw armen. Wat moeilijk is bij het lopen op een helling is dat je jouw knie hoger moet opheffen en ondertussen ook jouw voet moet verderzetten. Jouw knie hoger plaatsen kan vergemakkelijkt worden door jouw schouders te draaien. Train trouwens ook voldoende op jouw beenspieren, zodat deze sterker worden.

JOUW LOOPWEDSTRIJD BETER TE VOORBEREIDEN:

15 dagen voor: Verminder het aantal hardloop trainingen en ruil één van jouw hardloop trainingen in voor een fiets- of zwemtraining

7 dagen voor: Doe ten minste één stretching sessie. Verhoog geleidelijk aan de inname van koolhydraten en drink meer water. Verminder het drinken van alcohol

Dag D: Eet voldoende, maar eet niks meer ten minste 90 minuten voor de run. Blijf gehydrateerd en drink elke 15 minuten een klein beetje



OUR TIPS FOR THE RUN

Christophe Riga
Group Fitness Director bij Martin's Hotels

I AM A BEGINNER - WHAT DO I PAY ATTENTION TO?

1. Buy quality running shoes and get technical advice from an expert
2. Get advice from a coach or a professional to improve your running technique
3. Make a training plan and stick to it. Start (again) slowly to avoid injuries
4. Complete your training with muscle-development exercises to strengthen the runner's muscles

I WOULD LIKE TO IMPROVE MY TIME AND STAMINA

Start with interval training and measure your speed. Get used to a new speed with 200, 400, 800 meters sessions. It is essential that your body gets used to this new rhythm. Listen to your body and stop when needed to avoid injuries.

THE WEATHER IS REALLY WARM - HOW DO I ADAPT MY TRAINING?

Run early in the morning or late in the evening when the temperatures are lower, with a good and regular hydration. Drink water that is not too cold nor too hot to avoid stomach pain during the run. Respect your body and don't go beyond your limits.

I HAVE A STITCH IN THE SIDE - WHAT DO I DO??

Breathe more, longer, more often to eliminate the CO₂. The stitch will gradually disappear. A stitch in the side is due to a bad breathing, and when you breathe wrongly, it is important to rebalance your breathing. A good training helps you find a correct breathing.

I HAVE A CRAMP - WHAT DO I DO?

A cramp requires to stop the exercise. Stretch a little bit, relax, and start again: walk then slowly run back into your rhythm. Stay hydrated as well. A cramp can be caused by a bad hydration or when you run above your speed, which happens very often during organised runs. You start with the group speed and not with your personal speed. The cramp can do a lot of damage.

I WOULD TO RUN 5KM BUT I AM NOT USED TO RUN

Start with the run-walk method to slowly increase the running time compared to walking time. You have to get used to running and find a speed that works for you. It is very important to enjoy your run, to breathe correctly, and don't bother with time targets per kilometre.

THE 14K-RUN GOES UP AND DOWN - HOW DO I DO??

Climb slopes again and again. You don't need to adapt your running technique that much. The difficult part to run up hill is raising your knee and putting your foot further. Pump your arms when you run, turning your shoulders helps to bring up your knee. Do muscle-development exercises to strengthen your legs.

EXTRA TIPS TO GET READY:

15 day before: Lower the amount of running practice and trade a running practice for cycling or swimming practice

7 day before: Do at least one stretching session. Rise step by step your carbohydrate and water intake. Reduce the opportunities of drinking alcohol

D Day: Have a substantial breakfast and stop eating at least 90 minutes before the run. Stay hydrated and drink a bit every 15 minutes

