PROGRAMME 10 KM AMÉLIOREZ FACILEMENT VOTRE RECORD

Running coach

Running coach

N°37 NOV./DÉC. 2016 /JANV. 2017

NOUVELLE FORMULE

SPÉCIAL MARATHON DE PRINTEMPS

J–3 MOIS
DÉBUTEZ VOTRE PRÉPARATION

QUE FAIRE 1 MOIS AVANT ?

L'ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE EN PRATIQUE

PROGRAMMES DÉTAILLÉS

FINIR/4H/3H30/3H/2H45

Progression

AUGMENTEZ VOTRE CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

ENTRAÎNEZ VOS MUSCLES RESPIRATOIRES

VO2MAX & COÛT ÉNERGÉTIQUE LA FORMULE MAGIQUE

LE PROGRAMME IDÉAL POUR PROGRESSER

Nutrition

20 CONSEILS POUR PRENDRE DU MUSCLE

Entraînement

COURIR À JEUN POUR S'AFFÛTER : COMMENT PROCÉDER ?

PROGRESSEZ EN CÔTE

Technique

PRÉPARATION MENTALE : COMMENT SE SURPASSER ?

ÉLECTROSTIMULATION : RÉCUPÉRATION IDÉALE

Maigrir

ATTAQUEZ–VOUS À VOTRE POIDS (MÊME) EN HIVER

N°37 Nov./Déc. 2016 - Janv. 2017 | Trimestriel | 4,95€
LUX : 5,50€ - DOM : 5,95€ - ITA/ESP/GR/PORT.CONT. : 5,95€
D : 6,50€ - A : 7,50€ - CH : 7,90 FS - CAN : 8,50 $ cad
MAR : 54 mad - TUN : 10,8 tnd - NCAL/S : 850 CFP
POL/S : 950 CFP

Editions RVA
L 17673 - 37 - F: 4,95 € - RD

LES GLUCIDES : ESSENTIELS POUR MIEUX COURIR

Veste high tech

Ultra-technique, cette nouvelle veste d'aspect mat Gore Running Wear® est tout simplement le modèle le plus léger, le plus respirant et le plus confortable de la gamme Gore-Tex®. Avec déperlance permanente, elle se démarque par sa matière extérieure sure laquelle l'eau peut « glisser ».
Pas de refroidissement lié à la présence d'humidité, ni de sensation « d'alourdissement » à la clé.
Grâce à la technologie Shakedry™, il suffit de la secouer légèrement le vêtement pour le sécher. Une belle nouveauté !
Veste One GTX de Gore running Wear, 300 €.

Aide immunitaire

En la matière, les produits de la ruche (pollen, propolis, gelée royale, miel) n'ont plus de réputation à se faire. Punch Power leur dédie une gamme bio et 100% naturelle pour passer l'hiver sans tracas. Cure d'ampoules de 20 jours pour booster ses défenses, gelée royale en flacon ou en gélules, mais aussi, baume pectoral aux huiles essentielles pour dégager les voies respiratoires.
Défenses de la ruche, 20 € les 20 ampoules de 10 ml ; coktail tonique, 15 € les 20 ampoules de 10 ml ; gelée royale airless, 20 € le flacon de 30 g ; gelée royale lyophilisée, 10 € les 60 gélules ; baume pectoral, 12 € le pot de 50 g.

Gluten free

Des produits bio, exclusivement sans gluten élaborés dans la Drôme par l'entreprise Paradeigma.
A déguster : des p'tits carrés sucrés, des gaufrettes pour le goûter, une pâte à tartiner mais aussi des snacks, galettes et gressins salés, ainsi qu'une gamme de pâtes (penne, fusillli ou stelline) associant farines de maïs, de sarrasin et riz. En vente en grandes surfaces.
Gamme Aglina, biscuits Goûtine, 3,70 € la boîte de 125 g, pâte à tartiner, 4,49 € le pot de 200g, galettes sarrasine, 3,60 € la boîte de 200 g, p'tits snack tomate ou romarin et basilic, 1,80 €, pâtes, 2,79 € le sachet de 250 g (www.aglina.fr)

So sweat

Hybrides & douillets ces sweats à capuche à porter en couche intermédiaire, avec technologie sans coutures, bon transfert d'humidité et matière isolante sur l'avant pour le modèle Endurban.
Sweat homme Endurban 2.0 d'Odlo, 150 €, sweat femme Briana, 90 €.

Protection renforcée

Sécurisante, cette version Plasmaguard du modèle toutes distances GT-2000. Grâce aux dispositifs réfléchissants à 360°, elle permet d'être visible de nuit. De plus, elle ne prend pas l'eau et ne s'alourdit pas par temps de pluie, grâce à sa technologie imperméable. Pour le reste, stabilité avec un renfort de talon ; confort grâce à sa tige souple ; amorti avec Gel situé à l'arrière sont au rendez-vous. Existe en homme du 39 au 51.5 et femme du 35.5 au 46.
Asics GT-2000-4 Plasma-Guard, 150 €.

TOMTOM ADVENTURER

Premier GPS outdoor de TomTom Sports, l'Adventurer propose des modes spéciaux trail trail, rando, mais aussi ski et snowboard avec vitesse, altitude, dénivelé ou degré de la pente en temps réel. Altimètre barométrique et boussole pourront vous guider sur les sentiers, tout comme la visualisation du parcours en temps réel (proposée également sur la nouvelle TomTom Runner 3).
On retrouve aussi le capteur de fréquence cardiaque au poignet, le lecteur de musique intégré qui permet de s'affranchir de son smartphone et le tracker d'activités.
Côté autonomie, elle tient plus de 5h avec GPS, musique et cardio actif et monte jusqu' à 24h en mode rando.
300 €.

GARMIN FORERUNNER 35

Cette « 35 » destinée au débutant intègre GPS et cardio-fréquencemètre au poignet. Dotée de la technologie Garmin Elevate, elle permet aux utilisateurs de suivre leur rythme cardiaque 24h/24 7j/7 en un seul coup d'œil. Elle affiche l'essentiel (distance parcourue, allure, fréquence cardiaque, vitesse), propose plusieurs profils de sport (course sur tapis et cyclisme notamment), un tracker d'activités et affiche les smart notifications (appels entrants, sms, e-mails). Avec synchronisation automatique sur l'appli Garmin Connect Mobile, partage des données avec ses proches (Live Track). Autonomie : jusqu'à 13h en mode entraînement avec GPS. Disponible en 4 couleurs. **200 €.**

Coachés AU POIGNET

Les nouveautés se bousculent rayon cardio-GPS pour cette fin d'année

GEONAUTE ONMOVE 220

Facile à utiliser, accessible côté prix – moins de 100 € ! –, ce petit dernier Géonaute fournit l'essentiel : distance parcourue, vitesse et allure, temps d'activité, temps intermédiaire, entraînement fractionné, calories dépensées. Destiné aux runners, cylistes et trailers, Il embarque la technologie Fastfix pour capter le signal GPS rapidement, est compatible avec toutes les ceintures thoraciques Bluetooth smart, mais propose aussi des services de coaching (cartographie pour visualiser les parcours, courbes de vitesse, distance et de fréquence cardiaque, historique) via l'appli Decathlon Coach. L'autonomie est annoncée à 7 heures en activité GPS. Nous sommes en train de le tester. Notre verdict dans le prochain numéro. **90 €.**

SUUNTO SPARTAN ULTRA

Nouvelle montre multisport haut de gamme, étanche à 100 mètres, avec écran en couleurs très résistant et angle de vision large. Elle intègre GPS, accéléromètre, propose une douzaine de modes de sports prédéfinis (dont triathlon, natation, vélo, course, sports de neige) avec des modes spécifiques (fractionné ou encore trail running). Egalement : tracker d'activité, affichage des smart notifications et synchronisation avec l'appli Movescount, entièrement relookée. Sur le papier, L'autonomie est annoncée à 18h en précision GPS 1s ; un record ! En revanche, pas de prise de fréquence cardiaque au poignet (+50 euros pour le capteur de FC smart Sensor). Disponible en noir ou blanc en aluminium, ou en titane (+100 €). **650 €.**

POLAR M600

Elle fonctionne avec l'écosystème Android Wear, affiche un écran tactile en couleurs, permet une prise de la FC au poignet affiné grâce à 6 LEDS, intègre un GPS et le Glonass avec navigation via google Map, un tracker d'activité, et différentes fonctionnalités du Smart Coaching Polar. Côté connecté, elle joue le jeu à fond : affichage des notifications mais aussi contrôle vocal pour dicter et envoyer vos messages, possibilité d'écouter de la musique via un casque Bluetooth grâce à ses 4G de stockage interne et accès à plus de 4000 applications disponibles sur Google Play.
Etanche 10 mètres, elle affiche une autonomie de 48 heures avec la connexion Android. **350 €.**