

Bonus Été – Conseils complémentaires pour réussir sa préparation marathon

1. Intégrer des séances de récupération active

Natation : excellente pour la récupération musculaire et le cardio sans impact.

Vélo : bon pour l'endurance sans surcharge articulaire.

Marche active : idéale les jours de fatigue ou en vacances.

Ces activités permettent de maintenir le volume d'entraînement tout en préservant le corps.

2. Surveiller ses indicateurs de forme

Suivre quelques indicateurs simples permet d'éviter le surentraînement :

- Fréquence cardiaque au repos : une hausse peut signaler une fatigue.
- Qualité du sommeil : un bon sommeil est essentiel à la progression.
- Humeur et motivation : une baisse peut indiquer un besoin de repos.

3. Ne pas négliger la nutrition estivale

Favoriser les fruits et légumes riches en eau (pastèque, concombre, melon...).

Apports en sel et minéraux à ajuster en cas de forte transpiration.

Tester les ravitaillements (gels, boissons, barres) pendant les sorties longues.

4. Utiliser les outils numériques à bon escient

Quelques applications utiles :

- Strava, Garmin Connect, Nolio : pour suivre ses séances.
- Météo France, AQICN : pour adapter les horaires selon la météo et la qualité de l'air.
- TrainingPeaks : pour planifier et analyser son plan.

5. Faire un bilan médical si besoin

Avant de se lancer dans une préparation marathon, surtout en été, il est recommandé de consulter un médecin du sport :

- Vérifier l'absence de contre-indications.
- Évaluer la condition cardiovasculaire.
- Obtenir des conseils personnalisés.