

Conseil Intervenant

Laurent SAUVEUR

Cette année encore, vous allez participer à l'une des courses de ce bel événement qu'est la Trouvillaise. Vous voulez être au top pour le départ ?

La veille de votre course, laissez tomber l'entraînement. Garder votre énergie et seulement après le coup de feu du départ, vous pourrez libérer le lion de sa cage.

Gérez au mieux votre alimentation en vous y prenant au minimum une semaine avant la course. Le système digestif est un élément clé du corps et son bon fonctionnement est primordial pour réaliser votre objectif à l'arrivée.

N'oubliez pas l'hydratation qui sera indispensable. Ne lâchez pas votre bouteille d'eau et hydratez-vous sans modération une dizaine de jours également avant la course.

Laissez votre corps et votre esprit en paix 3 ou 4 jours avant la compétition. Veillez à dormir beaucoup, observez la vie, écoutez-vous, c'est aussi simple que ça.

Ne vous lancez pas avec un équipement neuf. Si ça fait mal après le départ, il sera trop tard. Restez fidèle à ce qui fonctionne.

Concentrez-vous et laissez le bon stress des préparatifs vous envahir, il va charger votre batterie au maximum. N'oubliez pas le seul objectif : *«Passer un super moment avec vos ami(e)s et partenaires de courses»*.

Coté muscles, chauffez vos quadriceps avec quelques squats et des frictions entre vos mains. Ensuite, vous pouvez monter et descendre debout sur la pointe de vos pieds pour étirer et préparer vos jumeaux, les muscles du mollets qui vont souffrir rapidement.

Voilà sans prétention quelques simples conseils.

La course terminée, n'oubliez pas de nous retrouver dans l'espace bien-être :-)

Contact

Laurent SAUVEUR
<https://laurensauveur.puzl.com/>
07 78 63 09 87