

Running ATTITUDE

SPÉCIAL POIDS

ATTITUDE

FÉVRIER 2017

SÉANCE DU COACH

FRACTIONNEZ SUR 1 000 M

PROGRAMME

2 MOIS

D'ENTRAÎNEMENT
- 3 KILOS

ENTRAÎNEMENT

6 SÉANCES EFFICACES EN 40 MN

DITES NON AUX KILOS HIVERNAUX!

MISEZ SUR LA SURCOMPENSATION

CARDIO

TIREZ LE MEILLEUR PARTI DE VOTRE MONTRE

VOTRE POIDS IDÉAL SELON VOTRE PROFIL DE COURSE

4 GESTES EFFICACES POUR SOIGNER 8 BLESSURES COURANTES

NOTRE RÉGIME EN 4 SEMAINES

TRAIL

COURIR DANS LA NEIGE TRUCS & ASTUCES

FORME

4 EXERCICES DE PROPRIOCEPTION





COURIR EN HIVER
SHOPPING

CHAUD DEVANT !

Vêtements techniques, accessoires pratiques, alliés « nutrition » : notre sélection pour passer l'hiver à grandes foulées et sans grelotter.



PAS BÊÊÊÊÊTE !

Chaud, respirante et naturellement anti-bactérienne, la laine Mérinos ! Parmi la collection hivernale d'Icebreaker, un tour de cou multifonctions 100% Mérinos, un bandeau éponge des gants avec revêtement tactile sur l'index et le pouce, mêlant Mérinos et Lycra.

Icebreaker, quantum gants, 35,95€, bandeau, 23,95 €, tour de cou Flexi Chute, 29,95 €.



CHAUFFE QUI PEUT !

Il existe une huile Start bien connue chez Sports Akileine, mais ce baume en stick est également bien chauffant. Son cocktail d'huiles essentielles bio polyvalent est utile pour préparer l'effort et soulager après une séance. A appliquer sur les cuisses 30 minutes avant sa sortie.

Baume des Titans rouge des Laboratoires Bimont, 14 € le stick de 18 g.

2 °C DE PLUS

Cette fibre Breath Thermo, transforme l'humidité du corps en chaleur, procurant entre 2 et 3 degrés supplémentaires. On reste ainsi au chaud et au sec, l'humidité résiduelle entre la peau et le textile étant 20% moins importante que pour une tenue « normale ».



Existe pour femme.
Top manches longues Premium de Mizuno, 85 €, collant Breath Thermo, 60 €.

DOUDOUNE SLIM

En PrimaLoft, matériau réputé pour ses qualités d'isolant thermique, cette veste garde toutefois une belle respirabilité. Avec détails réfléchissants et poches zippées. Existe en version manches courtes (160 C).

Odlo, Loftone PrimaLoft Endurance, 160 € la version manches courtes, 180 € la version manches longues.



REGAIN D'ÉNERGIE

Le froid augmente vos besoins nutritionnels. Gardez vos niveaux à flot !

MIXTURES SUR MESURE



Un gel liquide (abricot ou miel) ou une poudre à diluer (saveur pomme-framboise) spécialement formulés pour le climat froid (0° à 10°C-) mixant glucides et vitamine B1 pour un apport énergétique immédiat et des minéraux pour compenser les pertes sudorales, bien présentes en hiver. Bonus : c'est sans gluten, sans colorant ni conservateur et fabriqué en France.



OxSitis, gamme Climadrink Froid, gel Energiz'heure, 2,50 €, pot Energiz'heure, 20 €.

UNE CURE DE BCAA

Cette boisson complète, à utiliser, avant pendant et après l'effort, contient des sucres simples et complexes et des BCAA, acides aminés ramifiés, pour optimiser les efforts et améliorer la récupération.



A concentrer un peu plus l'hiver, à raison de 3 dosettes (soit 45 g) par bidon de 600 ml. Au choix : orange sanguine, citron vert, menthe, citron vert / menthe.

Fenioux, Boisson Energie Progressive Performance BCAA, 18,50 € le pot de 600 g.

ON FOND !

Ce gâteau énergétique à base de Proacta, concentré breveté de protéines issues du lait et riches en acides aminés essentiels, est fondant et prêt à l'emploi. A 540 Kcal la portion, c'est un petit dej ou un cas de choix, à consommer tiède ou froid.



Gâteau Energie Fondant au Chocolat d'Apurna, 4,95 €.



DU BOUT DU DOIGT

BV Sport étend sa gamme d'accessoires et propose notamment des gants coupe-vent en matière déperlante. Ils sont aussi tactiles et avec un grip anti-glisse en silicone.

BV Sport, gants tactiles noirs, 25 €.



CURE THERMALE

Cette panoplie Craft de belle qualité protège du vent, avec un tricot polyes-ter pour le haut et un intérieur gratté pour le collant. Détails réfléchissants et finitions soignées.

Haut Thermal Cover Craft, 85 €, Collant Thermal Cover, 80 €.



TENUE AGILE DE TERNUA

Tissu élastique Windshell protecteur, coupe-vent et résistant, coupe sportive pour une belle liberté de mouvement pour cette tenue de la marque espagnole et éthique Ternua.

Veste Agile de Ternua, 139,95 €, pantalon, 129,95 €.



L'EFFET BUFF

Super pratique, ce tour de cou multi-position et réversible en Polartec classique offre une bonne isolation thermique. Même topo avec le bonnet coupe-vent en Gore Windstopper combinant plusieurs tissus et couvrant bien le front et les oreilles.

Tour de cou Buff Reversible Polar Neckwarmer, 26 €, Bonnet Windproof & tech Fleece, 34,95 €, sur www.esm-sport.com



MISSION ISOLATION

Avec son revêtement isolant, cette poche à eau thermique évite d'ingérer de l'eau gelée. Il existe aussi une couverture pour poche à eau ainsi qu'un étui isolant pour le tube du réservoir.

Camelbak, UnBootle (3 l), 49,95 € ; poche StoAway (3 l), 54,95 €, étui pour le tube, 23,95 €.

LA SÉCURITÉ D'ABORD

Deux paires montantes sécurisantes dédiées aux trails hivernaux engagés.

Une semelle extérieure Vibram IceTreck qui adhère bien sur les sols humides doublée de crampons sur toute la longueur pour une bonne accroche. Avec empeigne protégeant de l'eau et de l'humidité. 375 g en 42.

Chaussures Ultra M Winter de The North Face, 150 €.



Légère mais très technique (366 g en 42) cette paire entièrement imperméable, avec crampons Contragrip pour une meilleure accroche sur tous types de surface.

Chaussures Snowcross CS de Salomon, 200 €.