

NOUVEAU LE 1^{ER} MAGAZINE DE COURSE À PIED 100% FÉMININ

RUNNING

#30

Août / Septembre 2015

POUR ELLES

SEMI
8 SEMAINES
POUR RÉVISER
VOS CLASSIQUES

PARIS-VERSAILLES,
20KM DE PARIS...
Les pièges à éviter

MARATHON

J-8
QUE FAIRE ?

DIÉTÉTIQUE

LES BONS RÉFLEXES
pour être bien dans son assiette

PROGRAMME
Bien négocier
LA REPRISE

10 **BONNES**
RAISONS
DE COURIR

DÉBUTANTE

NOS CONSEILS
POUR UNE 1^{ÈRE} RÉUSSIE

EXOS

NOS ABDOS
À LA PLANCHA

L 11870 - 30 - F: 4,95 € - RD



SHOPPING



Le nouveau coloris Anita est là !
Extrême Control, Anita, 57,95 €.



Garmin... et le cardio devient enfin rigolo !

Forerunner 225, 299 €.



Des semelles pour oublier le mal de dos.

Makalu for Women, 24,90 €.

3 TOP SNACKS

Compote, ma pote

En gourde super-pratique à emporter partout, c'est la solution idéale pour celles qui ne supportent pas le gel. Vite avalée et vite assimilée, l'essayer, c'est l'adopter. Powerbar Smoothies, 2,20 €.



Mon bio gâteau

Prêt en 5 minutes, il a été conçu pour répondre aux besoins spécifiques des sportifs qui souhaitent une digestibilité optimum avant l'effort. Miel et gelée royale bio, sans gluten ni lactose et faible en matières grasses, il apporte une énergie d'une grande qualité nutritionnelle. A goûter de toute urgence. Gâteau MelTonic Bio (400 g), 12,90 €.

Mix sain

Que ce soit au bureau, avant de partir courir ou pendant une course, on a toujours besoin d'un truc à grignoter à la fois bon et healthy. Le concept Gula vous propose un abonnement mensuel pour avoir à portée de main la bonne dose de mélanges gourmands et parfaits pour la sportive que vous êtes. www.gula.fr – abonnements à partir de 21,90 € par mois sans engagement.





Nagez en beauté
Maillot de bain Nabaiji
chez Decathlon, 24,95 €.



Un stick anti-bobos
Baume des Titans, Laboratoires
Bimont, 9 €



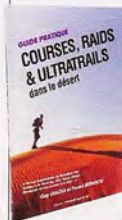
**Une socquette ultra-light, aérée pour
l'été, avec compression localisée.**
Compressport, Pro Racing Socks, 18 €.



**Courez avec bébé,
c'est possible en toute
sécurité !**
Bugaboo Runner complète
(châssis + siège, avec
adaptateurs), 710 €.

LA BIBLIOTHÈQUE DE L'ÉTÉ

Objectif dune



Vous rêvez du bac à sable depuis que vous avez vu des images à la télé ou des photos dans votre magazine de running préféré ? Avant de vous y jeter pelle et seau à la main, il faut vous préparer et surtout préparer votre sac qui sera votre deuxième maison pendant une semaine. Fouad et Guy, deux grands connaisseurs de la discipline, ont condensé leurs connaissances et leur expérience dans ce petit livre à s'offrir absolument avant de partir. **Guide pratique - courses, raid & ultratrails dans le désert**, de Guy Giaoui et Foued Berahou, Raidlight, 15 €.

La minute bombe



Lucile, vous la connaissez forcément, c'est LA coach qui permet à des tas de filles « normales » de prendre soin d'elles et de retrouver la forme. Bonne nouvelle, elle sort enfin sa méthode complète avec des exercices pour travailler l'ensemble de son corps mais aussi des conseils nutritionnels hyper-simples à suivre. Ça nous change ! On sent la maman de deux enfants derrière tout ça... **Objectif un corps canon !**, de Lucile Woodward, Leduc.s, 19 €.

Le trail sur de bons rails



Sylvain Bazin est le traileur par excellence. Il parcourt le monde depuis des années et en a fait son métier. C'était donc la personne toute trouvée pour écrire ce guide complet, véritable manuel destiné aux débutants comme aux expérimentés de la discipline à la mode. Entraînement, nutrition, bobologie et podologie, sans oublier la préparation mentale, tout y est ! **Trail Running, préparez vos défis !**, de Sylvain Bazin et Jean-Marc Delorme, Amphora, 24,95 €.