



Newsletter hiver 2016

1) Introduction

Les températures chutent, la neige tombe, les fêtes de fin d'année se rapprochent... Mais pas question pour autant d'abandonner la course pour se laisser attirer par le canapé ! Profitons de cette période pour se régénérer, planifier sa saison 2017 ou se laisser tenter par des cross ou des trails hivernaux.

Au sommaire ce mois-ci :

- le rôle de la dernière séance
- l'intégration du circuit training dans l'entraînement
- le zoom santé
- la recette du mois
- le zoom partenaire avec Ergysport
- l'agenda et présentation de nouvelles formules de stage d'entraînement

Bonne lecture !

2) La séance pré-compétitive

Avant chaque course, je propose généralement une dernière séance la veille de la course. Non obligatoire, elle doit s'adapter à la personnalité et aux habitudes de chacun et consiste en un pré-échauffement avant l'épreuve du lendemain. Elle permet de décompresser et de vérifier les derniers préparatifs. Idéalement placée à la même heure que la course, cette séance comprend 20 à 30' de footing puis quelques exercices de fractionné (4 x 30/30, 5' à allure marathon) de façon à préparer l'organisme à l'effort.

3) La séance du mois: le circuit training

Le circuit training est une forme de préparation physique générale (communément appelée PPG), très prisée des coureurs en période hivernale. Après une coupure post-compétitive ou en période de régénération après une blessure, son utilisation est très intéressante pour retrouver la forme avant d'entrer dans une phase de préparation. Ses objectifs sont multiples :

- améliorer la force musculaire
- préparer l'organisme aux futures charges d'entraînement
- augmenter l'état de forme aérobie
- contrôler la composition corporelle (équilibre masse grasse/masse musculaire)

L'ajout d'effort aérobie entre les exercices du circuit avec ou sans poids induit notamment un gain plus important dans l'état de forme aérobie.

Le circuit se compose de 5 à 20 exercices exécutés les uns à la suite des autres avec un temps de repos assez court, avec 10 à 20 répétitions pour chaque (30" d'effort), pour une durée globale de 20' 45'.

Par ex : 4 à 6 x (20 pompes, 20 flexions sur 1 jambe, 30" d'abdos, 10 tractions, 15 sauts verticaux en fléchissant les cuisses, 30" de gainage, 15 lancers de médecine ball, 4 x 30/30 en course). Les exercices sont enchainés sauf les 30/30 qui alternent 30" de course à haute intensité et 30" de trot.

4) Le conseil santé: croquez les fruits au lieu de les boire !

Une autre étude canadienne de Février 2013 mentionne que la consommation de jus de fruits des enfants et adolescents représente 32 à 41% des apports totaux en fruits et légumes. Or pour rappel **le jus de fruits n'est pas un fruit**. En effet, le jus :

- contient la totalité des sucres présents dans le fruit et les concentre : il possède de ce fait un index glycémique plus élevé,
- est dépourvu des fibres du fruit et d'une part significative de ses micronutriments,
- est consommé liquide. Or les apports caloriques consommés sous forme liquide ne favorisent pas la satiété et ne sont pas comptabilisés par le cerveau comme des calories.

En conclusion : croquez des fruits (frais, de saison et d'origine biologique ou locale) et buvez des jus avec modération !

5) La recette du mois : le lingot suisse

Voici la recette d'un gâteau idéal au petit déjeuner ou avant une course :

40g de chocolat noir, 200g de haricots noirs cuits (à faire à l'avance) , 100g de banane, 100g de yaourt soja, 1 tasse de café, 40g de farine de sarrasin, 25g de pistaches en poudre non salées, 25g de pistaches hachées non salées, 3 c.a.s. de cacao non sucré en poudre.

1/ préchauffer le four à 160°C et faire fondre le chocolat au bain marie,

2/ dans un bol, mixer les ingrédients liquides,

3/ dans un saladier, mélanger les ingrédients secs, ajouter les ingrédients liquides, bien mélanger. Tout en remuant, ajouter le chocolat fondu,

4/ verser le mélange dans un moule à cake et faire cuire 1 heure.

6) Zoom partenaire : Ergysport Oligomax

La pratique sportive nécessite des besoins accrus en certains minéraux et oligoéléments, et augmente dans le même temps leur élimination, par la sueur et les urines.

ERGYSPOORT OLIGOMAX a été scientifiquement élaboré pour apporter minéraux et oligoéléments en quantité physiologiquement adaptée au sportif.

Ce produit est particulièrement riche en cuivre, zinc et chrome qui contribuent respectivement au transport du fer, au métabolisme acido-basique et au maintien de la glycémie. Le manganèse et le cuivre participent au métabolisme énergétique, le zinc et le chrome à celui des glucides, lipides et protéines. Le zinc contribue à la synthèse protéique et au bon fonctionnement du système immunitaire. Enfin, le magnésium soutient la fonction musculaire et participe à la réduction de la fatigue.



A retrouver chez Rando Running Bourgoin !

7) Agenda et nouvelles formules de stage

- Du 31/03/2017 au 2/04/2017 : préparation saison 2017 et inscription optionnelle au lac de Paladru (23/04/2017) : ce stage s'adresse à tous les niveaux pour une préparation générale en vue de la saison de trail 2017. Il comprend l'inscription au trail du lac de Paladru (en option) qui peut servir de point d'étape dans la cadre d'une préparation à d'autres trails estivaux.

Le trail comprend 3 courses : 50km (1600 m d+), 30km (950 m d+) et 14km (380 m d+)

- du 9/06/2017 au 11/06/2017 : ce stage tout niveau aura une connotation plus montagnarde pour une préparation à des courses estivales. Il pourra servir de dernier week-end d'entraînement avant le Marathon du Mont Blanc le 25 juin 2017.

Mikaël Pasero
COACHING
 www.mikaelpasero coaching.fr

**Le Plaisir ...
 Par le Progrès**

Coaching ←

Parce que la performance est individuelle et pas seulement réservée à l'élite, je vous propose :

→ **Nouvelle Formule**
 Des entrainements à thème pour vous aider dans votre pratique et comprendre les différents facteurs de la performance.

Avec chaque mois :
 une séance technique encadrée, des conférences thématiques
 Tarif 6 €/séance (places limitées).
 Inscription par MAIL

Agenda ←

→ Rendez-vous 19h15 Rando-Running Bourgoin

22 novembre 2016 Séance spécifique à la Sainté Lyon-Rosière (Bourgoin)

10 janvier 2017 Séance en côte.

Quelles modalités en hiver pour être prêt au printemps?

17 janvier 2017 *Conférence sur l'entraînement hivernal

21 février 2017 Renforcement musculaire en course à pied (tous niveaux)

28 mars 2017 Test VMA et interprétation à l'entraînement (tous niveaux)

4 avril 2017 *Conférence sur l'utilisation de la fréquence cardiaque

11 avril 2017 Séance réservée débutant

25 avril 2017 Travail en descente (trail, tous niveaux)

2 mai 2017 *Conférence sur la planification de sa saison

16 mai 2017 Varier ses allures pour progresser (route)

13 juin 2017 Varier ses allures pour progresser (trail)

4 juillet 2017 Séance spécifique trail (confirmés) *Suivi d'un cocktail

→ **contactez-moi**

PASERO Mikaël, diplômé d'état
 Tel : 06.07.55.58.87
 Email : pasero.mikael@gmail.com
 Site Internet : www.mikaelpasero coaching.fr
 Facebook : Mikaël Pasero Coaching

Partenaires ←

new balance rando running MB PROD

STAGE DE PRÉPARATION

Trail DU LAC PALADRU

31 mars au 2 avril 2017
9 au 11 juin 2017

Encadré par Mikaël PASERO
 - Coach diplômé d'état et Athlète du Team New Balance -
 06 07 55 58 87 - pasero.mikael@gmail.com
 www.mikaelpasero coaching.fr

new balance Mikaël Pasero COACHING rando running

www.mikaelpasero coaching.fr