

GENERALI SWITZERLAND

**NOUS TE PRÉPARONS
POUR LE PROCHAIN DÉFI**



Notre engagement en faveur de la course à pied



RUNNING TOUR

Generali Running Tour – 3 courses

Generali Marathon
de Genève
Mai



Course de
l'Ascension
Mai



SwissCity
Marathon
Octobre



Activation



RUNNING FAMILY

Brand
Ambassador

Generali
Running
Talents

Generali
Running
Workouts

Generali
Running
Digital

Tadesse
Dominic

Seare
Abdi

Genève,
Zurich,
Lucerne,
Nyon,
Adliswil
Coachs

Communauté
sur Strava

Communauté



Programme

Nous te préparons

Présentations Engagement et personées

1. Les basiques

- 1.1. La bonne technique
- 1.2. Équipement et alimentation/hydratation

2. Cycle de planification : course à pied

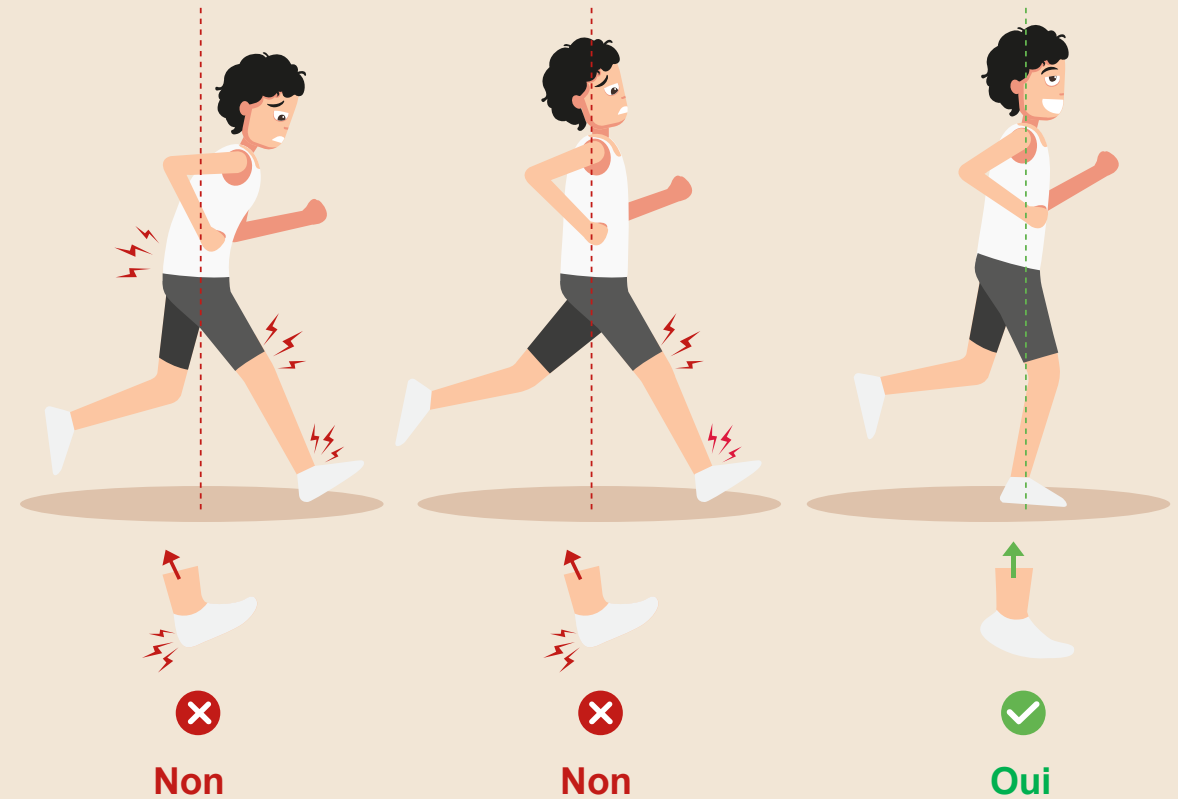
- 2.1. Une planification judicieuse
- 2.2. Des entraînements réguliers et pertinents

1. Les basiques

01

1.1. La bonne technique de course

- Attitude et posture
- Pose du pied (talon, milieu, avant du pied)
- Longueur de la foulée et fréquence



1.2. Équipement et alimentation/hydratation

Équipement de course

- ☑ De bonnes chaussures de course adaptées, alterner différentes paires de chaussures
- ☑ Vêtements adaptés à la météo (ne pas trop se couvrir au début)
- ☑ Éventuellement, montre de running
- ☑ Bandes réfléchissantes sur les jambes !
Lampe frontale (d'octobre à mars)

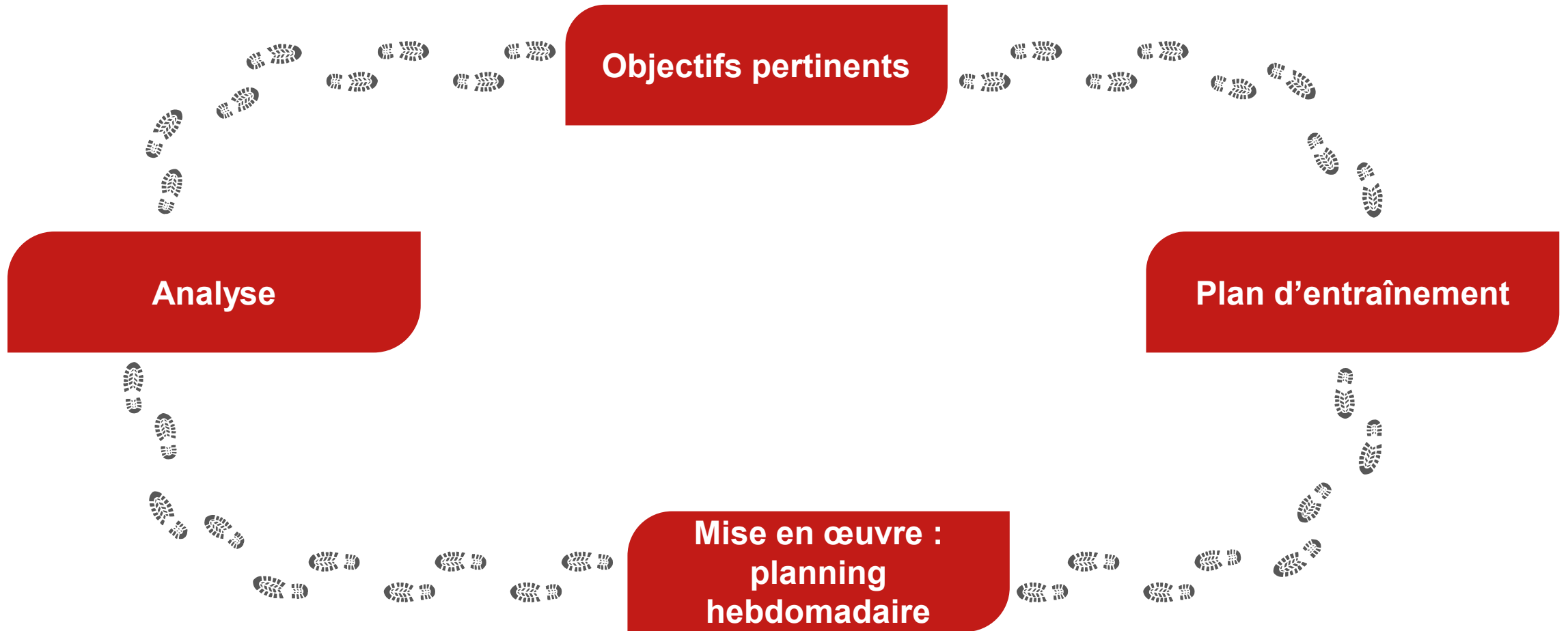
Alimentation et hydratation

- ☑ Manger suffisamment (2 h avant), surtout des glucides. Attention aux aliments trop riches en protéines avant de courir
- ☑ Bien s'hydrater !

2. Cycle de planification : course à pied

02

2. Cycle de planification : course à pied

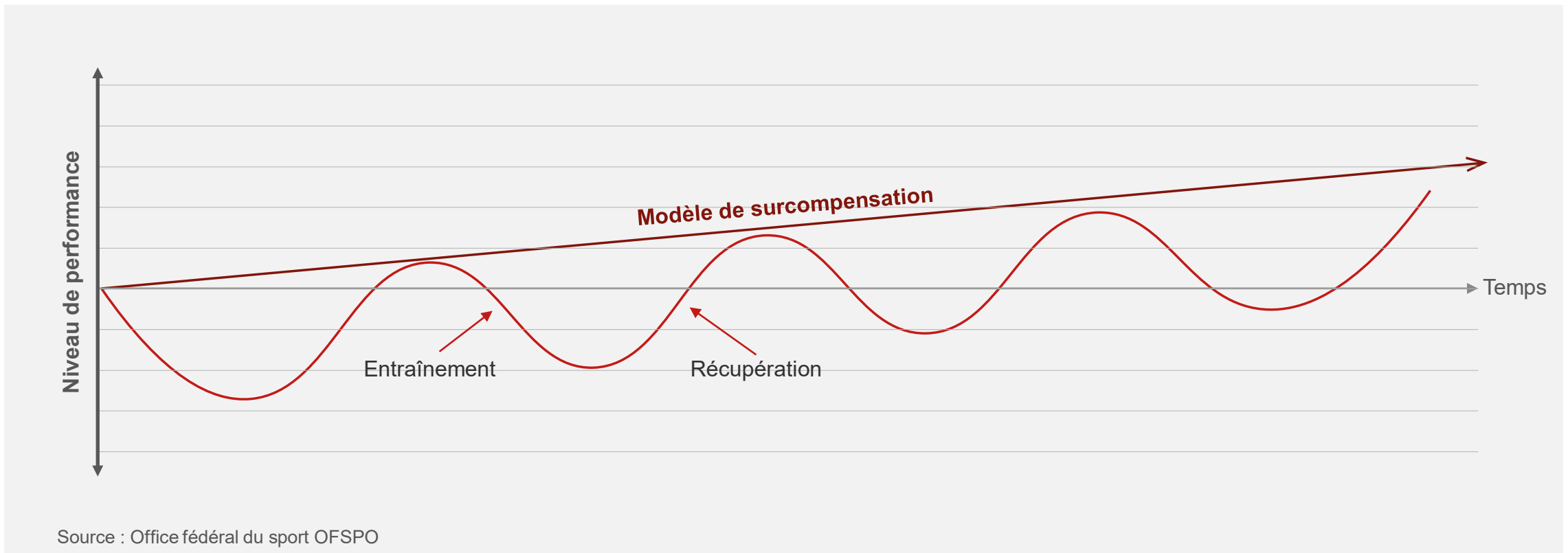


2.1. Une planification judicieuse (planning hebdomadaire)

	Amateurs/débutants	Coueurs expérimentés ambitieux
Volume	2 ou 3 courses de 45 à 60'	4 à 6 courses de 50 à 75'
Intensité	1 course intensive, les autres extensives	1 ou 2 courses intensives, les autres extensives
Musculation en complément	1 ou 2 fois renforcement du tronc et renforcement des pieds/jambes 20' chacun	2 fois renforcement du tronc et renforcement des pieds/jambes 20' chacun
Périodicité	Aucune	Évt. périodes : renfo-spécifique-renfo2-spécifique2
Particularités	Planning spécifique avant l'événement	Planning spécifique avant l'événement

2.2. Des entraînements réguliers et pertinents

Principes d'entraînement : le modèle de surcompensation



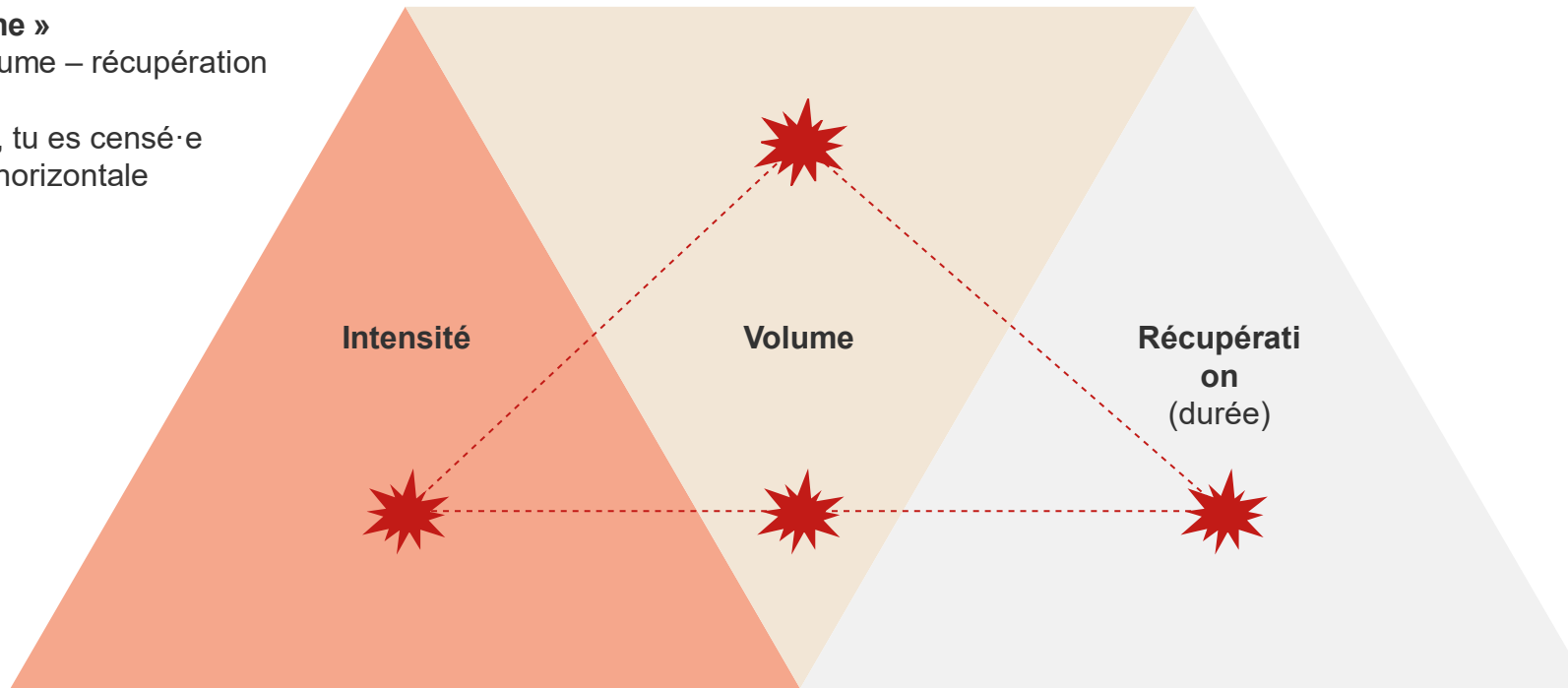
2.2. Des entraînements réguliers et pertinents

Principes d'entraînement : intensité-volume-récupération

Modèle du « Toblerone »

Rapport intensité – volume – récupération

À l'intérieur du modèle, tu es censé·e pouvoir tirer une ligne horizontale entre tes blocs.

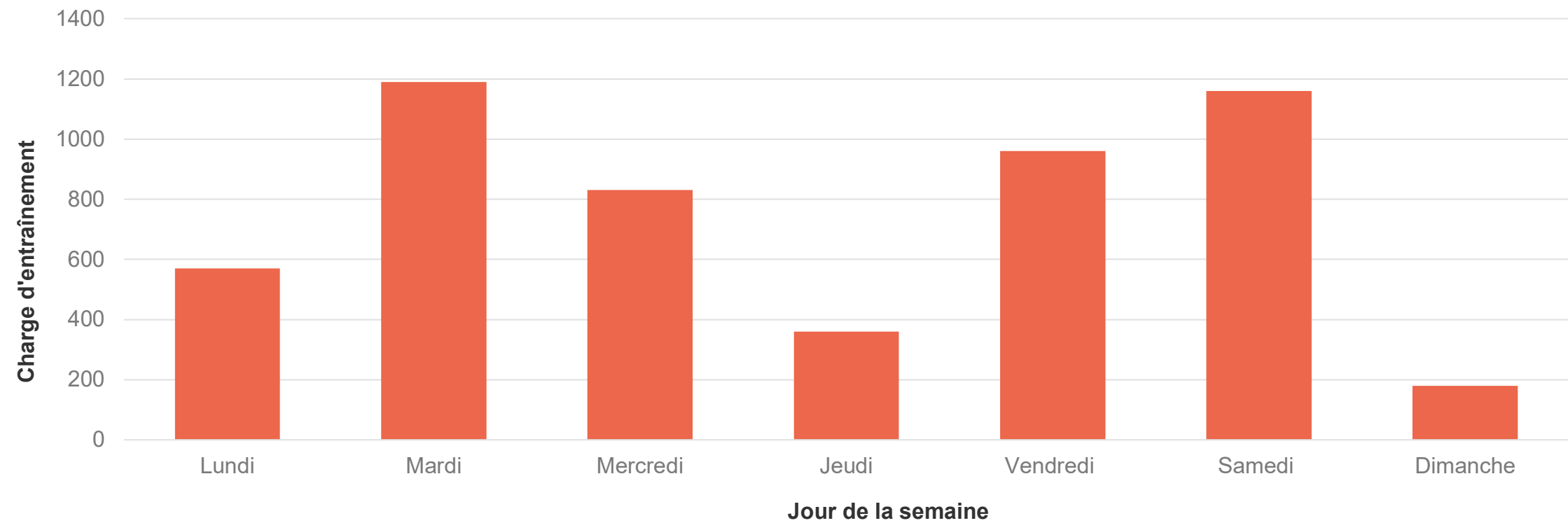


Source : Office fédéral du sport OFSPO

2.2. Des entraînements réguliers et pertinents

Principes d'entraînement : moins de monotonie, plus de variation

Monotonie basse – différentes charges réparties sur la semaine



Source : Office fédéral du sport OFSPO

**MERCI DE VOTRE
ATTENTION**

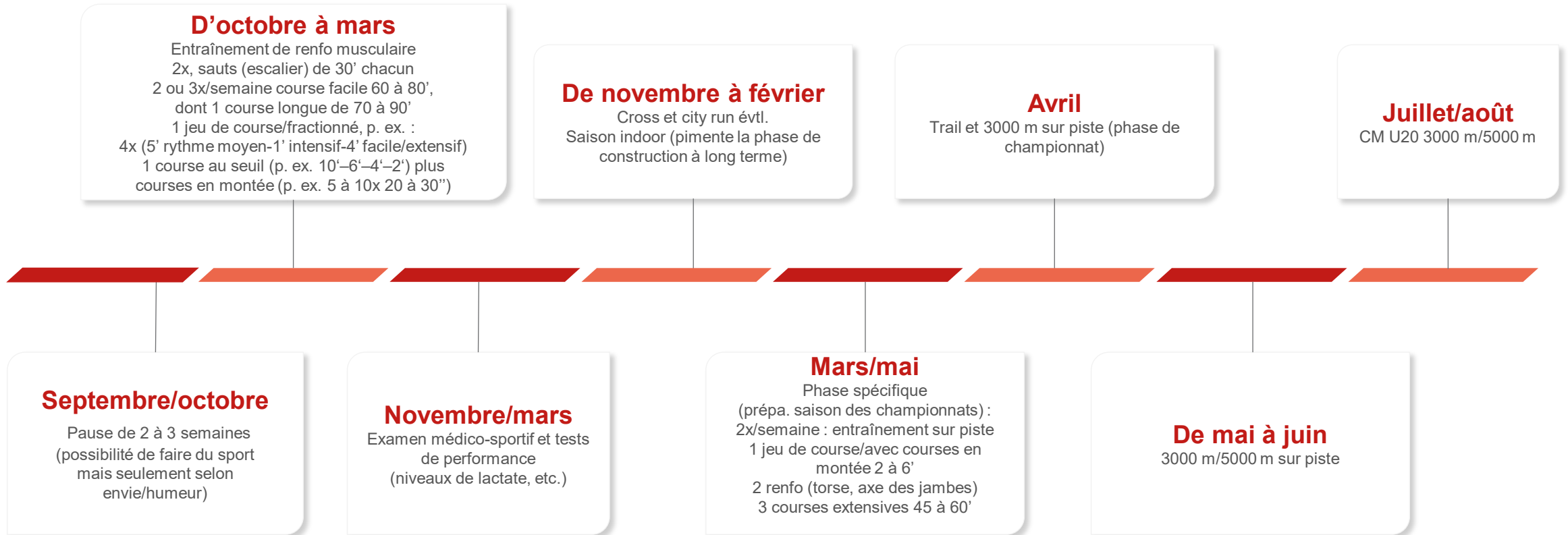


Diapositives de support

03

Exemple de périodicité

Jeune coureuse ambitieuse LC Uster (cadre junior)



Exemple de plan annuel

Jeune coureuse ambitieuse LC Uster (cadre junior)

	Sept	Sept	October				November				December				Januar				Februar				März				April				Mai				Juni				Juli				August				September																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Woche			40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Schule, Ferien			F	F											F	F				F								F	F													F	F	F	F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Schwerpunkte	TP		Grundgebildung I											Grundgebildung II (Cross-Ballen-Saison)										Disziplinspezifische Grundgebildung										Behauptungskämpfe Quali-UEM										Spec. Grundgebildung III				Behauptungskämpfe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Trainingsphase		E	VP I											VP II										WP I										VP III										WP II																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Trainingstyp			10km				ev. Test Kennst.		Test Cross 40km				Spec2		Hellenmarierung		20.1. Cross Ball		3.2. Cross Gänge		Test Cross 40km		1000m		1000m		5km		10 km				Tiefenlauf 5km				1000m		1000m-1500m		1000-1500m		WP I		1000m		1500m		1000-1500m		1500m		1000m				1500m		1000m		1000-1500m		1500m																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															