



COURIR 42 KM NE S'IMPROVISE PAS ...

Kalenji
By **DECATHLON**

*Le Running sur route s'adresse à des coureuses et coureurs qui participent à des courses dans un objectif de **performance** individuelle et/ou collective et de dépassement de soi. Avec ce souci de performer dans le respect de leur corps, elles/ ils suivent des **plans d'entraînement** spécifiques et sont à la recherche de conseils techniques et personnalisés (équipement, alimentation ...).*

La première étape quand on se lance sur un marathon, est de définir son objectif et en fonction, sélectionner le plan d'entraînement approprié à cet objectif, à son rythme de vie et à son niveau de forme du moment. Aussi, pour être performant(e), il faut choisir un équipement adapté à son objectif et à ses besoins personnels.



**COMMENT S'ÉQUIPER POUR L'ENTRAÎNEMENT
ET POUR LE JOUR DE LA COURSE ??**



Le choix des chaussures

Pour se sentir "libre" en course, il faut avant tout "**se sentir bien dans ses baskets**".

Il est ainsi nécessaire de s'équiper dès le début de la préparation afin d'emmener ses chaussures jusqu'à la ligne d'arrivée. C'est une des raisons pour laquelle Kalenji garantit une **durée de vie moyenne de 1000 km** à ses chaussures Kiprun.

Et pour prendre encore plus soin de vos pieds, équipez-vous de chaussettes de running favorisant la limitation des frottements, l'évacuation de la transpiration et le maintien si besoin.

La panoplie textile

Côté textile, il faut aussi **se sentir "libre"** et donc privilégier :

- Des produits **légers** qui évacuent parfaitement la transpiration.
- Des matériaux qui **limitent les irritations**.
- Des shorts ou collants avec **poches** pour emmener nutrition et hydratation. Pour faire face aux imprévus météo et ne pas être pris(e) au dépourvu, pensez aussi à vous équiper d'une veste légère, compactable et coupe-vent ou coupe-pluie.

SHORT KIPRUN MARATHON

"AVEC CE SHORT, LE MARATHON, C'EST DANS LA POCHE !"



*"Ma préoccupation, en tant que chef de produit running route, c'est d'**accompagner la performance des runners durablement**, donc sans se blesser. L'hydratation et l'alimentation jouent un rôle important dans cette prévention. L'objectif de ce short est donc très clair : permettre aux coureurs d'emporter sur les sorties longues et le jour de la course 500 ml d'eau (ou boissons énergétiques), 6 gels ou barres et son smartphone. Mon exigence va même plus loin : développer un portage qui **se fasse oublier et s'intègre** tout naturellement dans la tenue du coureur." précise Pierre-Emmanuel Gaillard.*

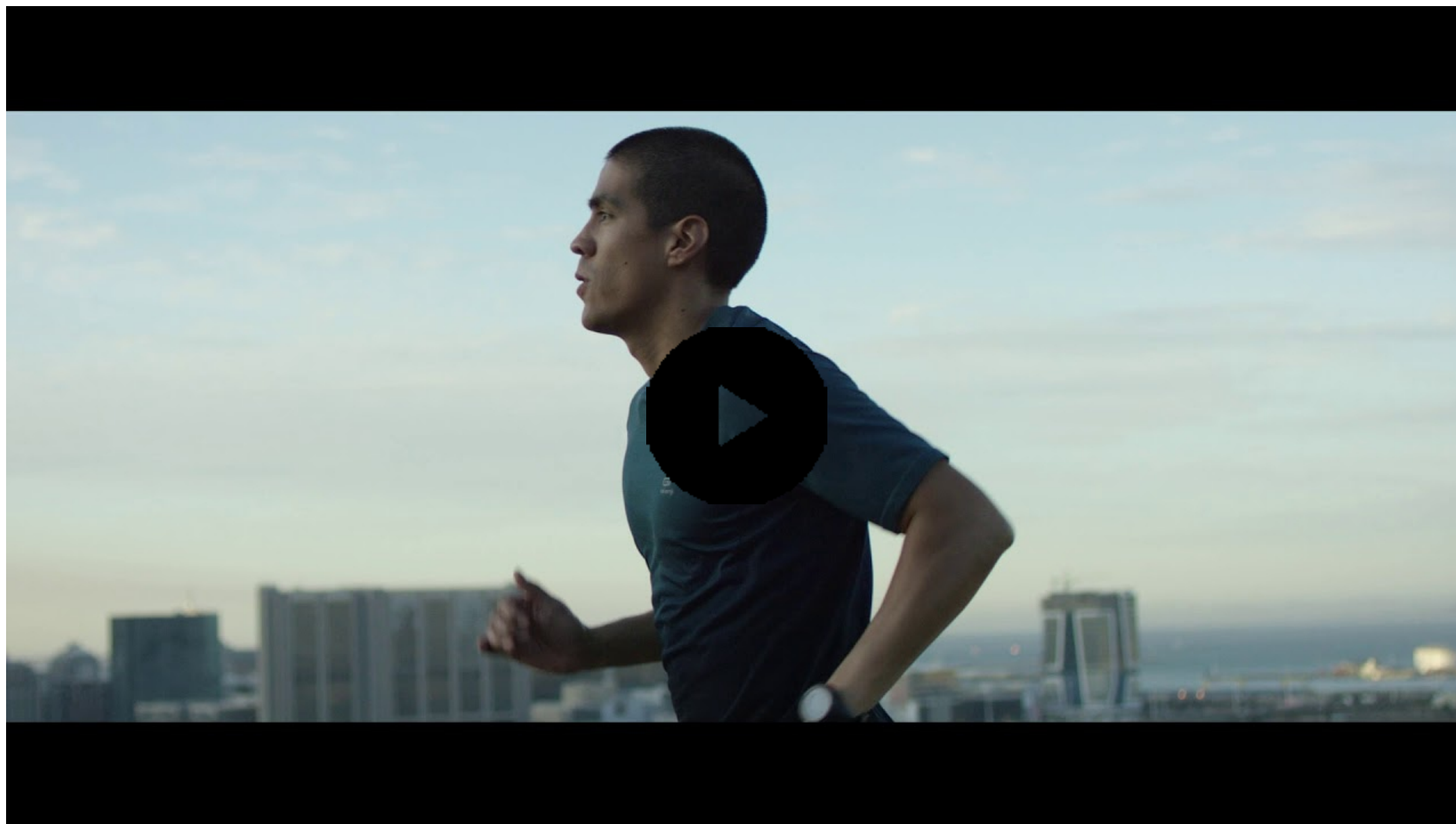
POCHES : 2 poches arrières (2 flasques 250ml), 1 poche avant et 2 poches latérales (gels).

LIMITATION DES IRRITATIONS : coupe allongée pour limiter les irritations à l'entrejambe.

LÉGÈRETÉ : tissu ultra léger, 126 grammes en taille L.

ÉVACUATION DE LA TRANSPIRATION : ouvertures latérales pour évacuer la transpiration.

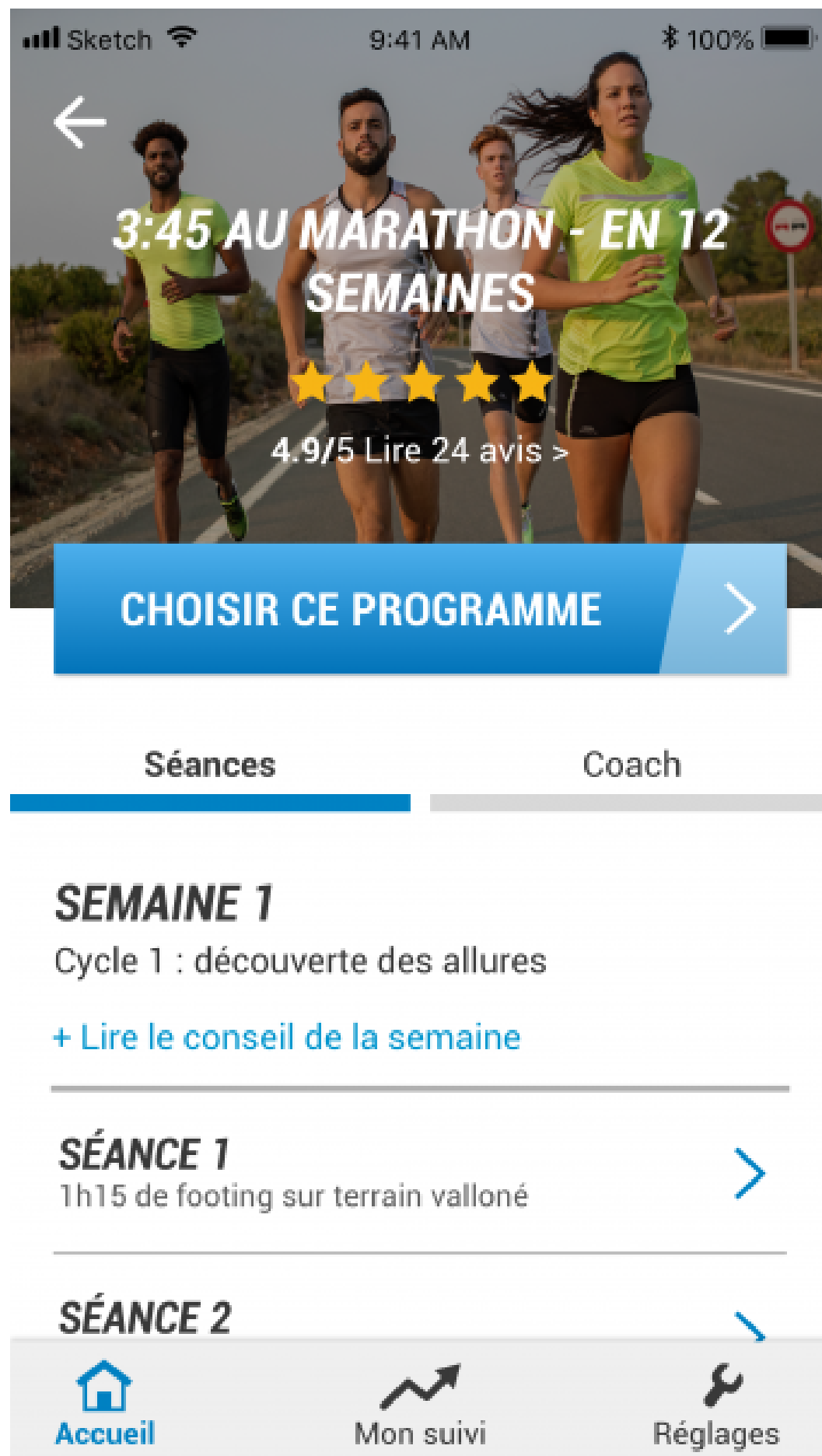
Disponible en magasins et sur [decathlon.fr](https://www.decathlon.fr) / du S au 2XL au prix de vente de 20€.



Nos clients en parlent le mieux (**VOS AVIS**) :
https://www.decathlon.fr/short-homme-marathon-id_8518020.html

Les accessoires

Enfin, accessorisez au mieux votre panoplie pour être encore plus efficace ! Ne partez jamais sans votre montre GPS pour **mesurer vos séances** ! N'oubliez pas de toujours bien vous **hydrater** grâce aux flasques souples et à leurs différents systèmes de portage comme le short Kiprun Marathon, la ceinture porte-flasques ou encore le gilet porte-flasques Kalenji.



COMMENT BIEN SE PRÉPARER POUR ÊTRE PRÊT(E) LE JOUR J ?

Un plan d'entraînement se structure avec des séances de running variées pour habituer le corps à la distance visée et être prêt(e) pour atteindre son objectif.

Decathlon Coach propose 112 plans d'entraînement dont 14 sont dédiés à la préparation au marathon.

Ces programmes d'entraînement de course à pied ont été créés par Philippe Propage, entraîneur international diplômé de la Fédération Française d'Athlétisme.

Un plan d'entraînement se compose de 3 séances hebdomadaires minimum planifiées sur 9 à 12 semaines :

- Des **séances d'endurance** à réaliser en aisance respiratoire (savoir discuter en courant).
- Des **séances à allure spécifique** qui incluent des phases légèrement plus rapides que la vitesse ciblée pour le jour de la course.
- Des **séances de fractionné (VMA)** qui consistent à alterner des phases très rapides et d'autres plus lentes pour améliorer progressivement son endurance.

CONTACT PRESSE

Estelle BECU

estelle.becu@kalenji.com

+33 (0)7 60 16 44 49

www.kalenji.press

SUIVEZ LA MARQUE

@Kalenji_Press #Kalenji #KalenjiPress

