

INTERET DU THEME :

Optimiser son potentiel et maximiser ses chances de finir un ultra.

A QUELLE PERIODE LE TRAVAILLER :

Toute l'année.

A QUELLE FREQUENCE LE TRAVAILLER :

Le plus régulièrement possible.

Exercices types : (+explications)

A la différence d'un trail court, la gestion sur un ultra trail est primordiale pour se donner la maximum de chances de franchir la ligne d'arrivée. Un départ en masse trop rapide, une montée avalée trop rapidement, un ravitaillement négligé et cela peut avoir des conséquences facheuses pour la suite. Face à cela, il est essentiel d'apprendre à connaître ses limites, notamment par l'utilisation d'éléments de mesures comme la fréquence cardiaque par le biais d'un cardiofréquencemètre. De nombreux autres éléments rentrent en compte comme la gestion de l'alimentation, la gestion du sommeil,... mais une bonne connaissance de soi et un suivi régulier de l'entraînement deviennent essentielles dès lors que l'on prend part à un ultra trail.

Recommandations: (posture...allergies..)

- Savoir se fixer des limites bien évaluées par rapport à son niveau.
- Allonger progressivement la distance et la durée.