

2 Adopter la bonne stratégie pour réduire le risque de vivre ce cataclysme physiologique.

La clef de votre réussite tient avant tout à votre capacité à respecter des allures de course d'une très grande régularité, avec pour leitmotiv d'économiser vos réserves énergétiques. En agissant ainsi, vous ralentirez l'arrivée de la fatigue musculaire, réduirez le risque de troubles gastro-intestinaux, préserverez plus longtemps votre stock de glycogène. Mieux vaut donc effectuer la première moitié de la course en restant concentré sur vos sensations, avec une consigne essentielle : *"Je reste en dessous de mes capacités, au moins les 15 premières heures. Je m'économise pour avoir toujours des réserves énergétiques lorsque j'attaquerai la deuxième moitié de la course."*

Au départ de la Diagonale, ressentez la magie des cirques majestueux que vous allez traverser, les encouragements des copains, le bonheur de vivre une grande aventure, en communion avec la nature. Et oubliez les autres concurrents. Vous devez avoir une sensation de facilité !

Ayez toujours en tête que les plus gros écarts vont se jouer sur la seconde partie de la course. À ce moment-là, il sera crucial que vous soyez parmi ceux qui ne seront pas en phase d'épuisement.

Ce paramètre fera la différence à l'arrivée. Imaginez comment cela sera jubilatoire de revenir sur tous ces coureurs présomptueux, de les laisser sur place, parce que vous êtes frais et surtout plus intelligent dans votre gestion d'effort. Car, passé la mi-course, vous pourrez choisir le moment où vous déciderez de commencer la remontée fantastique, en maintenant votre allure de course, là où les autres seront confrontés à des problèmes physiques liés à l'épuisement.

27 PRODUITS

CONÇUS POUR LE CONFORT DE VOS PIEDS

(Cors, oignons, ampoules, hallux valgus, métatarsalgies, tendinites, pieds plats, ongles incarnés...)



nehfeet.com

DISTRIBUÉS EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES
Contact NEH à La Réunion et Mayotte : 06 92 52 07 50