

Relâchement	Compétition objectif	Régénération
➤ Emmagasinier de l'énergie ➤ Garder son niveau de forme	➤ Si possible arriver en phase de surcompensation Surcompensation → Faire 1 Footing avec rappel d'allure 48h avant l'épreuve	L'organisme : ➤ Récupère ➤ S'adapte ➤ Se prépare à l'effort suivant, améliorant ainsi les performances. → Normalisation marqueurs cardiaques- Reconstruction fibres musculaires- Reconstitution réserves glucidiques- Récupération capacité aérobie des muscles- Récupération psychique
3 jours Footing à allure et kilométrage modéré	10km	3 jours Footing à allure et kilométrage modéré
5 jours Footing à allure et kilométrage modéré	Semi-marathon	5 jours Footing à allure et kilométrage modéré
2 semaines : 1^{ère} semaine : - 30% du kilométrage J-7 : 1h30 dont dernier ¼ à allure marathon 2^{ème} semaine : 2 footings à 3 footings (45' puis 30' et si bcp de route la veille 20')	Marathon	2 semaines : 1^{ère} semaine : repos complet ou activité portée (natation-vélo) 2^{ème} semaine : footing à allure modérée
2 semaines : 1^{ère} semaine : - 30% du kilométrage 2^{ème} semaine : le kilométrage total (compétition comprise) ne doit pas excéder le kilométrage de la semaine la plus chargée de la préparation spécifique	100 km	2 semaines : 1^{ère} semaine : repos complet ou activité portée (natation-vélo) 2^{ème} semaine : Activité portée + possibilité footing à allure modérée
2 semaines : Idem marathon et 100km, possibilité de faire des sports portés	Trail	1 à 3 semaines selon l'épreuve courue : → 1 jour « Off » (sans course à pied) par 10 km de course (sport portés possibles) → Puis footing à allure et kilométrage modéré