

LE MUR DE BERLIN



Le 27 septembre 2015, je n'ai qu'une idée en tête, franchir la ligne d'arrivée de mon dixième marathon dans la même heure que le vainqueur Kenyan, c'est-à-dire en moins de 3h.

Cette barrière chronométrique connue par de nombreux coureurs est symbolique et c'est un objectif ou un rêve pour beaucoup d'entre nous. La distance officielle du marathon résulte d'une exigence royale datant des Jeux Olympiques de Londres en 1908. La course doit partir de la pelouse du château de Windsor pour faire plaisir aux enfants de la famille royale qui veulent assister au départ des concurrents. Mais on décide au dernier moment que l'arrivée doit se faire au White City Stadium, devant la loge royale où Edouard VII est présent. Du coup, la distance fixée en général aux alentours de 40 kilomètres ne tombe plus juste. Le marathon sera ainsi officiellement fixé à 26 miles et 385 yards, soit 42,195 km.

Réaliser moins de 3h à un marathon correspond à une moyenne de course de 14 kilomètres par heures soit 4 minutes 15 secondes par kilomètres. Mon précédent record date d'avril 2012 au marathon de Paris où j'avais réalisé 3h19m48s. Il y a donc un fossé entre mon précédent record et mon objectif, je suis néanmoins confiant car je n'ai jamais été aussi bien préparé physiquement et j'ai un mental de guerrier.

Mes précédentes tentatives de passage de la barrière des 3h15 ont échoué en avril 2013 à Paris (3h24m27s), à Lyon en octobre 2013 (3h37m16s) et à Paris en avril 2014 (4h01m10s). A chaque fois, j'ai pris le fameux mur à partir du trentième kilomètre. Le « mur du marathon » est un phénomène physiologique reconnu qui correspond à l'épuisement des réserves de glycogène. Il s'agit d'une défaillance physique assimilable à un coup de pompe qui intervient subitement. *« Eviter le mur, ce n'est pas le franchir, c'est le repousser suffisamment loin, idéalement à la ligne d'arrivée, pour ne jamais le heurter »*. Ce sera mon but, j'ai trop souvent connu cette sensation.

Avec le recul, mes précédentes préparations n'étaient pas adéquates : je ne suivais pas de plan d'entraînement, courais au feeling donc souvent avec une allure trop vite ou trop lente et participais à de trop nombreuses courses durant une saison.

En octobre 2014, je participe pour la deuxième année consécutive à la loterie pour le marathon de Berlin. Je ne suis malheureusement pas pris contrairement à mon frère. Je reste néanmoins motivé pour participer à ce Major, terre de tous les derniers records du monde sur la distance reine de l'endurance. Plusieurs amis runners également recalés se manifestent pour monter un groupe pour partir avec un voyageur. Je valide ma participation en mars 2014 au Kenya, toujours avec Jean-Pierre Run Run.

L'idée de titiller la barrière remonte par contre à novembre 2014 lorsque j'apprends que je suis sélectionné pour partir faire un stage au Kenya avec Bob Tahri. Ci-après le commentaire indiqué au niveau de mon dossier de sélection à ce stage.

Le 10 km reste une épreuve que j'affectionne : 38m05s en février 2013 avec un négative split reste ma meilleure performance sur cette distance. J'ai couru environ 25 semi-marathons. J'ai couru celui de Paris en 2010 en 1h28m (depuis je n'ai pas couru de semi-marathon avec un réel objectif) - j'ai couru 8 marathons (6 à Paris - 1 à Lyon et le fameux New York). Ma meilleure performance est 3h19m à Paris en 2012. Depuis, j'ai tenté de passer 3 fois sous les 3h15m sans succès. Mon objectif final reste de courir un jour le marathon sous les 3h.

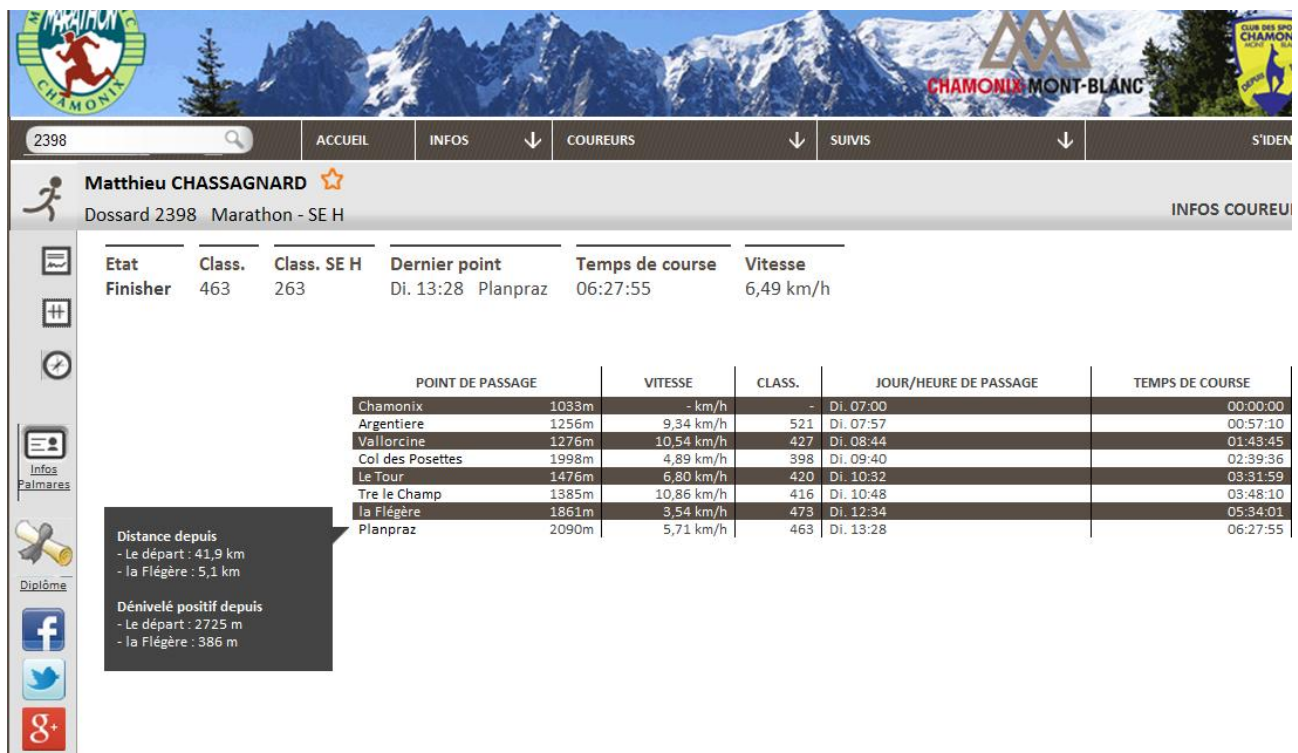
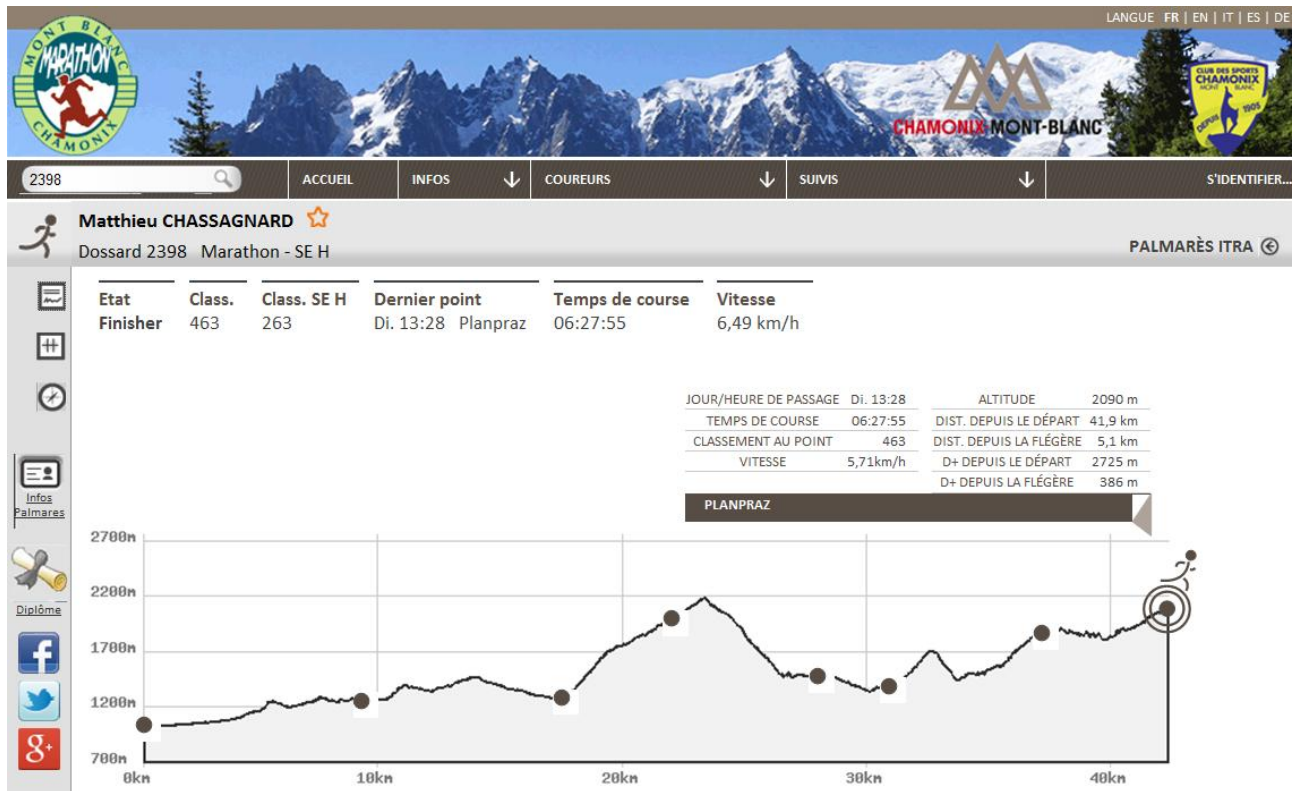
Je ne vais pas revenir en détail sur mon expérience au Kenya (« Rendez-vous sur la piste rouge » qui fait déjà 35 pages en format pdf, disponible sur mon blog) mais je pense avoir franchi un palier avec cette aventure humaine et sportive. J'ai décidé de mettre toute les chances de mon côté pour arriver à mon objectif de l'année en écoutant d'abord mieux mon corps. Cela passait par le soin complet de mon mollet blessé 1 mois avant le Kenya. J'ai donc continué à aller chez le kiné pour quelques séances supplémentaires et à travailler le renforcement musculaire du bas des jambes en faisant régulièrement quelques exercices basiques. Après les grosses séances, je glaçais également systématiquement mes mollets.

Je décide également de minimiser les courses jusqu'à mon objectif en privilégiant les entraînements avec de la qualité (piste, travail en côte et travail en variation d'allure). Je mise beaucoup sur le travail de renforcement en incluant dorénavant du gainage et décide de partir faire la traversée de l'île de la Réunion (« Sur les traces de La Diagonale », disponible sur mon blog) pour travailler mon pied et le dénivelé. De plus à travers ce voyage, j'allie mes deux passions. Le but est d'assimiler correctement le marathon du Mont Blanc qui se situe le dernier week-end de juin soit 3 mois avant le marathon de Berlin.

La semaine qui suit mon retour de La Réunion, je décide de me tester en faisant les foulées pantinoises, 10 km loin d'être roulant. Je les cours en 38m52s avec un négative split du fait d'un départ prudent. Je finis fort avec de bonnes sensations sur les 2 derniers kilomètres.

Après 2 sorties longues sur juin et un tour à Fontainebleau sur le parcours des 25 bosses (tour effectué en 2h45 environ avec Johann R et Romain B), me voilà au départ du marathon du Mont Blanc. Le but est de se faire plaisir et surtout de ne pas se blesser. Je fini en 6h27m55s après 2 730 mètres de dénivelé positif et 1 700 mètres négatif. L'arrivée à Planpraz est magique avec une ambiance digne du Tour de France. J'ai un petit coup de mou avant l'arrivée à La Flégère, je pense

que je ne me suis pas assez hydraté et ravitaillé. J'ai néanmoins retrouvé du jus sur la dernière heure. Un weekend bien sympa entre potes et passionnés du trail à refaire assurément.



Après ce trail, je décide de faire une coupure complète de 2 semaines puis recommence par une semaine de 3 sorties en allure 12 km/h dans le sud de la France lors d'une semaine de vacances chez ma grand-mère. Il est ensuite temps d'attaquer le plan d'entraînement en 10 semaines qui m'a été communiqué par Clovis S, rencontré au Kenya (il a réalisé d'ailleurs 2h58m avec ce plan l'année dernière). Ce sera la première fois que j'en suis un, Il est composé de 5 séances par semaine. Initialement, il en contenait 4, j'ai volontairement ajouté une séance supplémentaire

d'une heure par semaine à une allure footing de 11 à 12 km/h. L'objectif est d'assimiler l'allure marathon et respecter les temps de récupération. Je vais être méticuleux et le suivre à la lettre.

La première séance contenant l'allure marathon m'inquiète un peu. Je vois que j'ai du mal à tenir le rythme sur les 3 fois 2 000 mètres sur la piste. Comment je vais tenir ce rythme sur 42,195 km sans m'arrêter ? Je me rassure en me disant que je n'ai sans doute pas totalement récupéré du marathon effectué il y a 3 semaines et que j'ai encore 10 semaines de préparation. Je reste ultra motivé.

Les semaines défilent et je suis scrupuleusement le plan. J'arrive à gérer tant bien que mal les séances malgré quelques jours avec des fortes chaleurs et des pics de pollution. J'en profite alors pour courir tôt le matin ou le soir vers 21h. Je cours seul la majorité de mes séances, c'est les vacances et elles ne sont pas toujours adaptées aux horaires ou niveaux de mes amis runners. Je participe à 2 séances avec la team de Zoom Run, je suis trop rapide par rapport au rythme du plan, j'espère ne pas le regretter plus tard. Courir seul me permet également de me forger un mental et de me mettre déjà dans les conditions de ma course. J'arrive quand même à caser une sortie longue de 2h avec mon frère, une avec Romain B et une avec Anthony H.

Je cours en moyenne 85 kilomètres durant les semaines 3 à 6. J'arrive à bien absorber les temps de récupération. Cependant, l'enchaînement de la séance du samedi et du dimanche n'est pas toujours évident. Les sensations sur la piste reviennent bien, je reste confiant. L'allure 4'15 commence à devenir naturelle et j'arrive à la suivre avec juste quelques contrôles à ma montre. Je n'ai pas de douleurs au niveau de mon mollet, je continue cependant d'y appliquer de la glace à presque toutes mes séances. Je continue à faire du gainage 2 à 3 fois par semaines et arrive à allonger progressivement mes séries.

Début septembre, un restaurant est organisé par notre groupe. J'annonce un objectif de 2h59m59s avec un passage au semi en 1h29m30s car je sens que je n'ai pas une marge importante. Certains m'encouragent à tenter tandis que d'autres essaient de me raisonner. C'est vrai qu'avec mes records sur les distances du 10km et du semi-marathon, cela reste peu probable que je franchisse cette barrière. Je sens néanmoins que je réalise une bonne préparation et que j'ai passé un cap avec ce stage sur les hauts plateaux de la vallée du Rift. Je décide également d'arrêter l'alcool jusqu'à Berlin. Je trinque avec ma dernière bière et pense déjà à la suivante qui se situera près de la Porte de Brandebourg dans un peu plus de 3 semaines.

La semaine 7 est celle de la fameuse sortie longue de 2h30 avec un total de 96,8 kilomètres courus dans la semaine. Je réalise 31,2 kilomètres, les voyants sont au vert. Je préfère ne pas intégrer de courses durant la préparation. Il y avait notamment des courses avec pas mal d'amis au Touquet et à Lille. J'ai préféré suivre le plan d'entraînement et ne pas brûler d'énergie.

La séance la plus dure du plan (et peut être pour le moment de ma vie) reste le 15 fois 600 mètres de la 8^{ème} semaine. Je suis trop ambitieux sur le temps de récupération des 5 premiers. Je passe d'1 min à 1m15s sur les suivants. Je respecte le rythme avec 2m15s sur les 10 premiers et entre 2m11s et 2m14s sur les 5 derniers. Cette séance de 9km sur la piste m'a énormément conforté sur ma forme. Il fallait ensuite bien récupérer pour enchaîner les séances du samedi et du dimanche. Après je savais que le kilométrage et l'intensité du plan allaient fortement se réduire. Clovis S

continue régulièrement à prendre des nouvelles sur mes sensations et le suivi du plan, c'est vraiment sympa.

Deux semaines avant le marathon, je commence à contrôler mon alimentation. Je crois connaître toutes les formes de pâtes et mange beaucoup de légumes et de fruits : manger-bouger. Je commence également à boire de plus en plus d'eau pendant la journée. L'effet entraînement combiné à un suivi de l'alimentation commence à se faire ressentir, je nage dans mes pantalons de costume et mes jeans. J'ai perdu 6 kilos depuis le début de la préparation, j'espère qu'il n'y aura pas trop de vent le jour de la course car je suis affûté. A partir du jeudi, je bois 4 litres d'eau par jour dont 1,5 litres de malto, cela sera une grande première de mon côté également. Cela permet d'augmenter ses réserves de glycogène (réserves énergétiques) afin d'améliorer sa résistance et son endurance à l'effort, mais aussi sa récupération. J'ai peu de retour négatif sur le malto, je vais tester.

Les deux dernières semaines font place à la récupération. J'essaye de me coucher également un peu plus tôt mais ce n'est pas gagné. Le vendredi, soit 2 jours avant le marathon, je suis les conseils de Renaud V et fait une séance de cryothérapie (30 euros). Je ne suis pas le seul apparemment, le centre situé à Vavin est complet, je vais finalement à celui de Boulogne. La cryothérapie est un traitement par le froid. Je rentre dans une pièce contenant un double sas. Je reste 45s dans le premier à -60° puis passe 3min à une température de -110 °C. L'objectif est de stimuler le corps humain de façon à déclencher les réflexes de lutte contre le froid et ceci sans blessures. Je veux vraiment mettre tous les atouts de mon côté, je ne sais pas si cela fera la différence. En tout cas, cette pratique est de plus en plus généralisée dans le sport professionnel et commence à devenir accessible aux amateurs.

Il est déjà l'heure de partir pour Berlin. Cela ne sera pas pour faire du tourisme, on reste moins de 48h sur place. Je finis ma nuit dans le vol, j'ai hâte de retirer mon dossard. Je me sentirai plus soulagé surtout que je voudrai changer de sas pour partir avec les meneurs d'allure 3h. Les dossards se récupèrent dans un ancien aéroport. Il y a du monde, l'organisation attend près de 40 000 participants cette année. Nous passons sans nous arrêter devant les nombreux stands des marques liés au running et récupérons finalement les dossards après presque une heure à piétiner. Le marathon expo du marathon de Paris n'a rien à envier à son voisin allemand. Nous avons enfin tous nos dossards, c'était l'objectif de la journée.



Restaurant japonais très sympa en milieu d'après midi avant de rejoindre l'hôtel pour préparer nos affaires. En repassant devant l'hôtel, on s'aperçoit que le marathon passera juste devant ses fenêtres au niveau du 37eme, il ne vaut mieux pas connaître le mur.

La veille, je prépare mes affaires pour le jour J. Il est déjà 23h, après un restaurant italien et mon traditionnel plat de pâtes, il est temps de se coucher. Réveil fixé à 6h, j'ai bien dormi. Je mange en entier mon Gatosport préparé le vendredi soir et prends un smecta par sécurité. Je reçois énormément de messages d'encouragement, cela fait vraiment plaisir. Je pars avec Romain V à 7h30 de l'hôtel, on se dirige à pied sur la ligne de départ, il y a environ 1,5 kilomètres c'est raisonnable.



Je décide de mettre des affaires au vestiaire. Il y a déjà beaucoup de monde, la pression commence à monter. La température est idéale, il doit faire 7° avec un grand ciel bleu sans nuages. J'arrive dans le sas 20 minutes avant, Je m'assieds sur le rebord du trottoir et décide de me préserver au maximum et de ne pas faire d'échauffement. Je croise Jean-Pierre G, il a reçu un message de Bob Tahri qui nous souhaite une bonne course, très sympa. J'entends le coup de pistolet, les élites sont parties, je franchis la ligne de départ 1min25s après eux. Je n'ai qu'une chose en tête : être le plus régulier possible sur toute la course et repousser le mur pour passer sous les 3h.

Je passe en 4min16 au premier kilomètre, l'allure est déjà assimilée et il n'y a plus qu'à la reproduire sur toute la course. Je suis étonné par la densité des coureurs et des encouragements tout le long de la course. Les ballons avec 3 meneurs d'allure partent un peu vite, je préfère les laisser prendre un peu de distance, rester sur mon rythme et gérer ma course. J'arrive au premier ravitaillement, je prends un verre d'eau. Il y en aura tous les 3 kilomètres ce qui est très confortable. Néanmoins, ce sont des gobelets en plastique et les tables sont relativement courtes, il faudra que je reste prudent. Je passe le 10^{ème} kilomètre en 42min45s, l'allure et les sensations sont bonnes. Au 16^{ème} kilomètre, je rate la photo de GaoRunning, je vois au dernier moment qu'il est sur le côté droit de la route contrairement à ce qu'il avait annoncé. Nicolas B, rencontré sur la ligne de départ s'accroche jusqu'au 20^{ème} kilomètre, il sent un début de crampe, il est plus prudent qu'il ralentisse, l'arrivée est encore loin. Je double Laurent D juste au ravitaillement situé peu avant le semi-marathon, je me rapproche progressivement des ballons. Je passe la mi-course sur le temps annoncé en 1h29min34s, je me sens super bien et prends mon 3^{ème} gel de la course. Je décide de me caler derrière le ballon 3h. Le meneur est régulier et je contrôle mon allure tous les kilomètres.

Au fur et à mesure, le peloton derrière le meneur diminue, ça joue un peu moins des coudes surtout dans les virages, je suis au maximum la ligne bleue idéale qui est ici en pointillée. Je passe le 25^{ème} en 1h46m11s puis le 30^{ème} en 2h07m20s sur un rythme régulier. Je suis toujours dans les temps, je les compare avec mes temps de passage indiqués sur mon bras sur un bracelet plastifié confectionné avant la course. Je prends une pâte de fruits, la course commence maintenant, je n'ai que des pensées positives, repense souvent à certains de mes entraînements et à Mike, petit garçon courant pieds nus qui nous avait accompagné lors d'un de nos footings sur la piste rouge à Iten. Il gagnera peut-être un jour le marathon de Berlin. Je reste concentré sur le rythme et focalisé sur les ballons, je ne les lâche pas.

Au passage du 35^{ème} en 2h28m45s, je suis toujours confiant et les jambes sont là, je prends mon avant dernier gel. Au passage des photographes, je fais un signe avec 3 doigts pour symboliser les 3h, je n'ai qu'une idée en tête, m'accrocher à cette barrière je sens que c'est possible. Je pense aussi souvent à mon père qui s'est accroché à de nombreuses reprises derrière ces meneurs en craquant sur les derniers kilomètres. Je commence à me parler et m'encourager, mes voisins doivent me prendre pour un fou mais ce n'est pas grave. Vers le 36^{ème} kilomètre, un meneur d'allure accélère progressivement tandis que l'autre ralentit. Le grain de folie aurait été de le suivre et d'exploser en vol ou pas 2 kilomètres plus tard, la raison et l'expérience prennent le dessus. Je décide de ne pas changer de rythme et de prendre 2 verres d'eau pour bien m'hydrater. Je mets 4min21s pour faire ce kilomètre, ce sera le plus lent de ma course. Je passe devant l'hôtel et sais

que la fin n'est pas si loin. Je convertis ma distance restante en tour du lac Daumesnil (il fait un peu moins de 2 kilomètres) et m'accroche, je continue de doubler beaucoup de monde.

Je passe le 40ème en 2h50m17s. Je prends mon dernier gel, monte les jambes et accélère progressivement. Il ne me reste même pas un tour de lac, il ne peut plus rien m'arriver. Quelques virages plus tard, je vois la porte de Brandebourg avec une foule impressionnante, je sais qu'il reste encore 300 mètres. L'émotion commence à me gagner. L'arche et le tapis sont de sorties, je serre le poing et j'ai des frissons, mon objectif est dans la poche. Je franchi la ligne et regarde ma montre qui affiche 2h59min19s, je viens de vivre ma plus belle expérience sportive avec une course parfaite. L'entraînement a vraiment payé et j'ai rarement fini une course avec cet état de fraîcheur. Je suis sur un nuage, je saute partout et me précipite devant les photographes pour faire la pose.

Au final, la régularité a payé, j'ai un écart uniquement de 12 secondes entre mes 2 semi-marathons, avec mes kilomètres les plus rapides sur les 2 derniers (en moyenne 4m08s). Je fini 1 656^{ème} sur 36 844 arrivants. La densité sur ce marathon est incroyable, de plus en plus d'étrangers participent à ce marathon ultra-roulant avec une ambiance incroyable.

Je croise plusieurs amis à l'arrivée, beaucoup ont battu leur record personnel.

Une mention spéciale à Adrien M qui finit son marathon en 2h55m42s après avoir connu des difficultés de santé en début d'année et à Laurent D qui réalise un beau 3h05m21s, 4 ans après sa leucémie.





On va bien fêter ça ce soir, Jean-Christophe S a privatisé un bar à vin, nous serons environ 50 à se retrouver.



Je n'ai pas connu le mur à Berlin. Pour la petite anecdote, il a été érigé dans la nuit du 12 au 13 août 1961, pourtant je suis né jour pour jour 20 ans après. Le 9 novembre 1989, la chute du « mur de la honte » ouvre la voie à la réunification allemande. Cette année-là mon père commençait depuis peu la course à pied, avait déjà couru 2 marathons avec cet objectif à l'esprit. Il en finira 25 à travers le monde, m'accompagnant pour mon premier marathon en avril 2007 à Paris en 4h03m45s et finissant son dernier à New York en novembre 2011 avec ses 2 fils en 4h19m14s. Il tentera près de 10 fois de passer cette barrière, il s'en approcha à Paris en avril 2001 en 3h00m45s. Je lui dédis donc ce chrono, c'est aussi le sien.

Mes prochains objectifs seront les suivants sur 2015 : pas de chrono en vue que du plaisir.

La découverte du triathlon avec ma participation à un triathlon olympique (1,5 km de natation, 40 km de vélo et 10 km de course à pied) le 7 novembre prochain à Agadir.

La participation à un Ultra Plus de 45 miles (environ 72 km) à Dorset en Angleterre pour récupérer 2 points pour pouvoir prétendre à participer au tirage au sort de la CCC en août 2016. (101 km avec 6 100 mètres de dénivelé positif)

Sur 2016 et en fonction des résultats du tirage au sort de la CCC du 13 janvier 2016, j'axerai ma préparation sur du trail sans objectif chronométrique sur la route. En cas de non sélection, je viserai mon record sur semi-marathon ce qui est largement accessible (1h29m10s) et sur 10 km route (38m05s).

Je participerai à d'autres marathons mais mon objectif chronométrique est réalisé. J'aimerais maintenant réaliser les 4 majors restants avant mes 40 ans.

Liste des Majors sur marathon : Tokyo - Boston - Londres - Chicago - Berlin (fait en 2015) - New York (fait en 2011).

PREPA MARATHON DE BERLIN 3H

	Séance	Date	Contenu	Résultats					
1ère semaine (du 20 juillet au 26 juillet)	Séance 1	21/07/2015	FOOTING 40' + AM 15' + RECUP 15'	40' + 15' piste + 15'	12				
	Séance 2	22/07/2015	FOOTING 1h ...	1h	12				
	Séance 3	24/07/2015	FOOTING 1h ...	20' + 3*1mrapide/1mlente + 3*2mrapide/1mlente + 3*1mrapide/1mlente + 20m (NIKE ZOOM RUN)	11,2		Tableau		
	Séance 4	25/07/2015	FOOTING 30' + SEUIL 3*2000 (2 en 8'30" (AM)) + 1 en 8'00" (Allure Semi) + RECUP 15'	30' + 2*8'27 / 7'56 (piste) + 15'	14		ALLURE MARATHON (AM)	41'5" / 417' au km	14 km/h
	Séance 5	26/07/2015	SORTIE LONGUE 1h20	1h24	16	65,2	ALLURE SEMI	3'55" - 400 au km	15 km/h
2ème semaine (du 27 juillet au 2 août)	Séance 1	28/07/2015	FOOTING 40' + AM 20' + RECUP 15'	30' + 20' (4,8 Km) + 20'	12		ALLURE 10	3'45" au km	16 km/h
	Séance 2	29/07/2015	FOOTING 1h ...	1h15	12				
	Séance 3	31/07/2015	FOOTING 30' + VMA 15*300 : 10 en 1'06" + 5 en 1'03" - R: 50" + RECUP LENTE 15'	20' - 4'400 (1'31) - 4'400 (1'25) - 3'400 (1'17) - 1'400 (1'11) - 5' (NIKE ZOOM RUN)	8		ALLURE SORTIE LONGUE	3'00" au km	12 km/h
	Séance 4	01/08/2015	FOOTING 30' + SEUIL 4*2000 dont (2 en 8'30" (AM)) + 8'15"(3ème) + 4ème en 8'00"(allure semi) - R: 2'30" + RECUP 15'	32' + 8'20 + 8'20 + 8'15 + 8'05 + 17"	18		ALLURE FOOTING	5'30" au km	11 km/h
	Séance 5	02/08/2015	SORTIE LONGUE 1H45 (avec côtes et descentes)	1h45	18	68			
3ème semaine (du 3 au 9 août)	Séance 1	04/08/2015	FOOTING 30' + SEUIL 8*1000 (5 en 4' + 3 en 3'50" - R: 1'30") + RECUP LENTE 15'	30' - 4' / 3'59 / 3'58 / 3'57 / 3'48 / 3'48 / 3'49 - 15'	15				
	Séance 2	05/08/2015	FOOTING 1h ...	1h	11				
	Séance 3	06/08/2015	FOOTING 40' + 2 AM15' (R: 2'30) + RECUP 20'	40' + 2 * 15 min allure 4'15 + 16'	17,5				
	Séance 4	08/08/2015	FOOTING 30' + VMA 15*400 : 10 en 1'30" (soit 16 km/h) + 5 en 1'24" - R: 1' + RECUP 15'	30' - 10*400m (7 en 1'30 / 1 en 1'23 / 1 en 1'31 / 1 en 1'28) 5'400m (3 en 1'24 / 1 en 1'26 / 1 en 1'25)	16				
	Séance 5	09/08/2015	SORTIE LONGUE 1h50	1h48	21,5	81			
4ème semaine (du 10 au 16 août)	Séance 1	11/08/2015	FOOTING 45' + 2 AM15' (R: 2'30) + RECUP 20'	45' - 2 X 15' allure 4'15 - 15'	19				
	Séance 2	12/08/2015	FOOTING 1h15	1h15	14				
	Séance 3	14/08/2015	FOOTING 1h ...	1h	11,5				
	Séance 4	15/08/2015	FOOTING 30' + SEUIL 3*3000 (2 en AM = 12'45" + 1 allure semi en 11'50"/11'55") - R: 3' + RECUP LENTE 15'	27' - 12'30 / 12'32 / 11'50 - 16'	17,5				
	Séance 5	16/08/2015	SORTIE LONGUE 2H	2h	24,5	86,5			
5ème semaine (du 17 au 23 août)	Séance 1	18/08/2015	FOOTING 1h15	1h15	14				
	Séance 2	19/08/2015	FOOTING 30' + SEUIL 3*3000 (2 en AM = 12'45" + 1 allure semi en 11'50"/11'55") - R: 3' + RECUP LENTE 15'	45' - 12'45 / 12'43 / 11'52 - 17'	20				
	Séance 3	20/08/2015	FOOTING 1h ...	1h01	11,5				
	Séance 4	22/08/2015	FOOTING 45' + 2 AM15' (R: 2'30) + RECUP 20'	45' - 2 X 15' allure 4'15 - 17'	19,5				
	Séance 5	23/08/2015	SORTIE LONGUE 2H	1h58	22,8	87,8			
6ème semaine (du 24 au 30 août)	Séance 1	25/08/2015	FOOTING 1h ...	45'	8,5				
	Séance 2	26/08/2015	FOOTING 30' + VMA 10*500 (en 2' soit 15 km/h) + RECUP 15'	40' + 10*500 avec 1' de recup (1'50-1'59-1'55-1'58-1'50-1'52-1'54-1'58-1'50-1'45) + 16'	16				
	Séance 3	27/08/2015	FOOTING 45' + AM 20' + RECUP LENTE 15'	40' + 20' allure 4'15 + 15'	16				
	Séance 4	29/08/2015	FOOTING 30' + 5000 (en AM = 21'15") + 3000 (allure semi = 11'50"/11'55") + RECUP LENTE 15'	30' + 21'10 + R 2'30 + 11'48 + 30' + PPG GAINAGE	20				
	Séance 5	30/08/2015	SORTIE LONGUE 2h15	2h15	27,4	87,9			
7ème semaine (du 31 août au 6 sept)	Séance 1	02/09/2015	FOOTING 30' + VMA 10*800 en 3'00" + RECUP LENTE 15'	30' + 10*800 avec 1' de recup (2'59-2'58-2'57-2'58-2'55-2'59-2'58-2'57-2'57-2'54) + 15'	17,4				
	Séance 2	03/09/2015	FOOTING 45' + AM 30' + RECUP LENTE 15'	52' + 30' allure 4'15 + 7'	18,2				
	Séance 3	04/09/2015	FOOTING 1h ...	1h	11				
	Séance 4	05/09/2015	FOOTING 30' + 4000 (AM soit 17' soit 4'15" au km) + 3000 (en 12'30" soit 4'10"/km) + 2000 (en 8'10" soit 4'05"/km) + RECUP LENTE 15'	30' + 4,1 Km en 17' + 3,1 Km en 12'30 + 2,1 Km en 8'10 + 15' (3' de recup entre chq block)	19				
	Séance 5	06/09/2015	SORTIE LONGUE 2h30	2h30	31,2	96,8			
8ème semaine (du 7 au 13 sept)	Séance 1	08/09/2015	FOOTING 1h ...	15' + 2*30s/30s/1m/1m/30s/30s + 20m (NIKE ZOOM RUN)	9,5				
	Séance 2	09/09/2015	FOOTING RECUP 1h15	1h16	14,5				
	Séance 3	10/09/2015	FOOTING 30' + VMA 15*600 : 10 en 2'15" (allure semi) + 5 en 2'10" + RECUP 15'	30' + 15*600 (R1' pour les 5 premiers puis R1'15 - 2'15 à - 1 ou 2s puis 2'12/2'14/2'11/2'12) + 15'	18				
	Séance 4	12/09/2015	FOOTING 45' + 2*5000 en AM (21'15") + RECUP 10'	45' + 21'12 + R4'45 + 21'14 + 15'	20				
	Séance 5	13/09/2015	SORTIE LONGUE 2H15 en terrain vallonné	2h16	25,5	87,5			
9ème semaine (du 14 au 20 sept)	Séance 1	15/09/2015	FOOTING 30' + 5*1500 (à 15 km/h) - R: 2' + RECUP 15'	30' + 5*1500 (5'59/5'55/5'50/5'52/5'45) R2' + 15'	16,5				
	Séance 2		FOOTING 30' + 2AM 30' (R: 5) + RECUP 10'						
	Séance 3	16/09/2015	FOOTING 1h1h15	1h15	16,5				
	Séance 4	19/09/2015	FOOTING 1h ...	38' avec 10' allure 4'15	7,8				
	Séance 5	20/09/2015	FOOTING 1h20 dont 3AM de 12'-(R:3')	1h26 dont 3'12' allure 4'	18,5	59,3			
10ème semaine (du 21 au 27 sept)	Séance 1	22/09/2015	FOOTING 50'	42'	8				
	Séance 2	23/09/2015	FOOTING 40' dont 1000 en AM	49' dont 1Km en 4'10	9,9				
	Séance 3	25/09/2015	FOOTING 30' + accélération en fin de footing	30'	6				
		27/09/2015	MARATHON DE BERLIN - 1h29m34s / 1h29m46	2h59m19s	42,195	66,10	total prépa + marathon	786,10	

Urkunde

26. + 27. September 2015

Chassagnard, Matthieu (FRA) 8683

Platz M/W: 1656
Platz / Overall: 333 (in Altersklasse / Agegroup: M30)

Nettozeit / chiptotal:	02:59:19	5 km: 00:21:22
Bruttozeit / clocktotal:	03:00:44	10 km: 00:42:45
Halb 1 / First half:	01:29:34	15 km: 01:03:51
Halb 2 / Second half:	01:29:46	20 km: 01:24:56
Zeit pro km / Time per km:	04:14	25 km: 01:46:11
Geschwindigkeit / Speed:	14.12 km/h	30 km: 02:07:20
		35 km: 02:28:45
		40 km: 02:50:17

Ihr -startzeit noch ineffizientes- Ergebnis finden Sie oben. Die offizielle Ergebnisliste und Ihre Urkunde werden Ihnen nach Fertigstellung unaufgefordert zugesandt.

Your provisional time, overall placing and category placing are recorded above. The official results list and your certificate will be mailed automatically as soon as they are available.

Veuillez trouver ci-dessus vos résultats provisoires. Nous vous ferons parvenir automatiquement par la poste vos résultats officiels ainsi que votre diplôme.

www.bmw-berlin-marathon.com

