

Sommaire

Introduction : Pourquoi 4 heures ? Et pourquoi 4 mois ?	5
1 - Les règles de base	8
<i>Comment courir</i>	
<i>Règles à suivre pour courir sur une route, un tapis de course, un terrain de golf, un trottoir, un sentier...</i>	
2 - Oprah Winfrey, le marathon et vous	14
<i>La vitesse</i>	
<i>L'endurance : un travail de longue haleine</i>	
<i>La résistance : maintenir son allure</i>	
3 - Bien s'équiper	19
<i>Les chaussures</i>	
<i>Les chaussettes</i>	
<i>Shorts et T-shirts</i>	
<i>Les accessoires utiles</i>	
<i>Comment s'habiller en hiver</i>	
<i>S'habiller pour gagner</i>	
4 - Du carburant pour le marathon	36
<i>Vive les glucides !</i>	
<i>Les deux repas les plus importants de la semaine</i>	
<i>Les menus de la semaine précédant votre marathon</i>	
5 - Le top 5 des séances d'entraînement : pour un marathon en 4 heures	46
<i>Les différents types de séances d'entraînement</i>	
<i>La sortie longue</i>	
<i>Le fractionné avec répétitions de 400 m</i>	
<i>Le parcours chronométré</i>	

	<i>Les courses et exercices de récupération</i>	
	<i>La journée de repos</i>	
	<i>Quelques conseils pour les journées de repos</i>	
6	- Les 3 phases	60
	<i>L'endurance</i>	
	<i>La résistance</i>	
	<i>L'affûtage</i>	
7	- Plans d'entraînement sur 16 semaines et compte	
	à rebours de la semaine du marathon	66
	<i>Plan d'entraînement pour un marathon en 4 heures</i>	
	<i>Plan d'entraînement pour un marathon en 4 h 15 min</i>	
	<i>Plan d'entraînement pour un marathon en 4 h 30 min</i>	
	<i>Plan d'entraînement pour un marathon en 4 h 45 min</i>	
8	- Mission possible	89
	<i>Détail de la course</i>	
	<i>Temps intermédiaires pour les marathons en 4 h, 4 h 15,</i>	
	<i>4 h 30 et 4 h 45</i>	
	<i>Les 24 heures suivant le marathon</i>	
	<i>La semaine suivante</i>	
9	- Dernières précisions	112
	<i>Ce que vous avez encore besoin de savoir pour courir votre</i>	
	<i>marathon en 4 heures</i>	
	<i>Un peu de musculation</i>	
	<i>Étirez-vous</i>	
	<i>Premiers secours</i>	
10	- Bien choisir son marathon	125
	<i>Les questions importantes à se poser</i>	
	<i>Pour plus d'informations</i>	
	Index	129