

Running ATTITUDE

SPÉCIAL SEMI

6 SÉANCES INCONTOURNABLES

PROGRAMME

PERFORMEZ APRÈS UN MARATHON OU UN 10KM

NUTRITION LA MEILLEURE STRATÉGIE POUR RÉUSSIR

SEUIL & VMA

Adaptez vos séances à votre catégorie d'âge

RESPIRER EN S'ÉTIRANT LE DUO GAGNANT

APPRENEZ À COURIR AVEC UN SAC A DOS

ATTITUDE

BLESSURE

8

CONSEILS POUR BIEN GÉRER LA REPRISE

LE CLAQUAGE MUSCULAIRE

SÉANCE DE VMA EXPLIQUÉE

DÉBUTEZ sans vous BLESSER

Repas au resto

10

 PIÈGES À ÉVITER



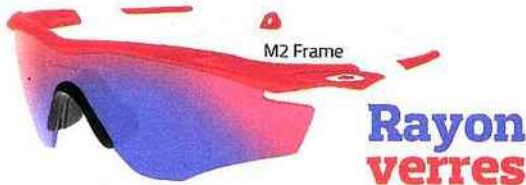
ZOOM BARRES & GELS COMMENT CHOISIR ?



TOUT TERRAIN

Un Smartphone étanche et résistant à la poussière, développé par la société française Crosscall. Avec écran 5"HD renforcé, un processeur Quad Core 1.2GHz et une batterie affichant 10h en communication. Compatible tout opérateur, ce téléphone outdoor 4G promet de vous accompagner sur les sommets.

Crosscall, smartphone Trekker-X1, 349,90 € (www.crosscall.com)



M2 Frame

Rayon
verres

Deux solaires sportives filtrant 100 % des rayonnements UVA, UVB et UVC. Monture minimaliste pour le modèle féminin RPM Edge qui permet de choisir la forme de verres (carrés ou arrondis) en fonction de son visage.

Verres interchangeables et lignes effilées pour la M2 Frame, nouvelle version de la best-seller de la marque.

Disponibles avec des verres correcteurs, en 8 coloris chacune.



Oakley, M2 Frame, à partir de 169 €, RPM Edge, à partir de 159 €.

RPM Edge

COME-BACK

La flashback, coupe-vent iconique imaginé par Columbia en 1984 revient au printemps. Look urbain et sportif pour cette veste basique et passe-partout. Elle se décline en version pullover, à enfiler par le col avec une poche ventrale à rabat bien pratique.

Columbia, veste Flashback, entre 39,95 € et 44,95 € (080091 56 14)

EFFET CHAUD/FROID

Camphre, menthol, eucalyptus, menthe, cannelle, girofle et sang du dragon pour ces baumes issus de la pharmacopée chinoise. L'un relance la circulation et soulage tendinite et inflammation grâce à son effet glacial. L'autre, le rouge, chauffe fort les muscles avant l'effort et vous fera oublier la fatigue musculaire. Pratique, en format stick.

Laboratoires Bimont, Baume des titans, 9 € le stick blanc ou rouge de 20 g (www.laboratoiresbimont.fr/)



PUMA IGNITE, la nouveauté bondissante

Design racé, coloris osés et innovations technologiques à la clé pour cette nouvelle Ignite de Puma. Taillée pour la performance, du 10 km au semi-marathon, elle se démarque par son dynamisme. Sa nouvelle mousse brevetée optimise la réactivité, l'amorti et le rebond, sans perdre en confort. Un matériau utilisé dans le talon, largement employé dans l'industrie automobile mais totalement nouveau dans le secteur de la chaussure, assure par ailleurs sa longévité. Usain Bolt a fait sensation en les présentant le 11 février à New York, lors d'un grand show dans Times Square. L'homme le plus rapide du monde dit les porter avant de chausser ses pointes pour « conserver son énergie ». Ca promet ! Nous les testons, le verdict dans le prochain numéro. Poids : 258 g en pointure 42.

Puma Ignite, 110 € (fr.puma.com)

