

## 10 raisons qui motivent pour l'entraînement en course à pied

### 1) Suivre un plan d'entraînement adapté à sa condition physique

L'effet d'avoir un plan adapté à vous et vos objectifs est plus motivant. Vous connaissez d'avance vos futurs entraînements et ceci aide à bien organiser ces heures d'entraînements en conséquence. De plus, vous progressez à votre rythme tout en respectant votre corps.

### 2) Avoir un petit carnet pour noter TOUT

Utiliser un calepin ou un livre pour écrire tout ce qui est relié à l'entraînement. Ex : douleur, nombre de kilomètres, niveau de fatigue

### 3) Écouter de la musique

Écouter de la musique durant l'entraînement en course à pied peut aider à régulariser la respiration. De plus, la musique contribue à vous changer les idées au lieu de juste vous concentrer sur vos pieds endoloris.

### 4) Trouver un partenaire d'entraînement

Être deux pour s'entraîner peut améliorer la régularité de l'entraînement. Chacun peut forcer l'autre à sortir le meilleur de lui-même.

### 5) Se permettre des jours de congé

Courir peut être exigeant autant physiquement que mentalement pour certains. Il est important de s'accorder des journées de repos afin d'éviter le surentraînement et pour garder le plaisir de courir.

### 6) Varier ces entraînements

Il peut être intéressant de changer d'endroit, de surface et de type d'entraînement. Effectivement, la routine devient parfois redondante. Il faut se permettre selon où vous êtes rendu dans votre plan de modifier certains éléments pour découvrir de nouveaux aspects de la course à pied.

### 7) S'inscrire à des événements de course à pied

Que ce soit pour le plaisir ou pour la performance, les événements vous permettent d'évaluer votre progression et de rencontrer des gens passionnés.

### 8) Utiliser un appareil électronique afin de comptabiliser les résultats

Pour certains, c'est un besoin essentiel et pour d'autres c'est superflu. Il y a des téléphones intelligents, mais aussi des montres pour la course à pied. Vous pouvez recueillir en courant une multitude d'informations et les comptabiliser pour observer votre progression.

### 9) Bien s'alimenter et s'hydrater

Si votre apport nutritionnel est bien respecté, vous éviterez certains malaises qui peuvent être associés à cet aspect tel que des crampes.

### 10) Amusez-vous!