

Endurance: Se préparer correctement pour le semi-marathon

La Suva donne quelques conseils pour être au top le jour de la course et explique comment structurer l'entraînement.



Vous ressentez les effets positifs de l'entraînement de l'endurance que vous pratiquez régulièrement. Vous avez envie de passer au stade supérieur en participant à un semi-marathon.

Attention toutefois: c'est une épreuve exigeante! Une préparation de longue durée est indispensable pour franchir la ligne d'arrivée dans de bonnes conditions après 21 km d'effort.

- [En forme pour le semi-marathon – Plan d'entraînement et conseils \(suva.ch\)](#)

Source: [Suva](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO