

INFORMATION FREELETICS

Courir son premier marathon avec Freeletics

Grâce à Freeletics Bodyweight et Freeletics Running, Seana a relevé son plus grand défi sportif

Munich, 21 novembre 2016 – « Mon objectif est simplement de franchir la ligne d'arrivée », nous confiait Seana Forbes d'une voix déterminée alors qu'elle se préparait à courir le 31e marathon de Munich. C'était la première fois qu'elle tentait de parcourir les 42,195 kilomètres de l'épreuve. Par son témoignage, Seana nous éclaire sur les motivations d'une personne lambda à vouloir retrouver la forme, dépasser ses limites et nous révèle ses secrets d'entraînement avec les applications Freeletics Bodyweight et Freeletics Running.

Retrouver la forme et le sourire

Pour cette jeune femme de 25 ans, si la course à pied a joué un rôle important jusqu'à la fin de ses années lycée, les compétitions n'avaient en revanche jamais été une option envisageable. Par la suite, la vie universitaire de Seana a débuté, et le sport ainsi que sa santé se sont vus relégués au second plan. Pendant quatre ans, sa vie a gravité essentiellement autour des fast-foods, des nuits courtes et des nombreuses soirées étudiantes. Le résultat ? Seana ne se reconnaissait même plus dans le miroir. Son sourire s'était évanoui, tout comme sa confiance en elle. Ce n'était pas la personne qu'elle voulait devenir, et ce, jusqu'à il y a 18 mois, lorsque la jeune Écossaise a découvert Freeletics. En plus de changer radicalement son régime alimentaire, Seana a commencé à utiliser Freeletics Bodyweight, l'entraîneur numérique qui permet de faire de l'exercice en utilisant uniquement le poids de son propre corps. L'entraînement était difficile, mais elle a perdu kilo après kilo. « En 14 semaines, j'ai perdu 15 kilos et 13 centimètres de tour de taille. Depuis, mon désir d'être en bonne santé, en pleine forme et de m'améliorer physiquement, n'a cessé de croître. »



Un talent caché pour la course

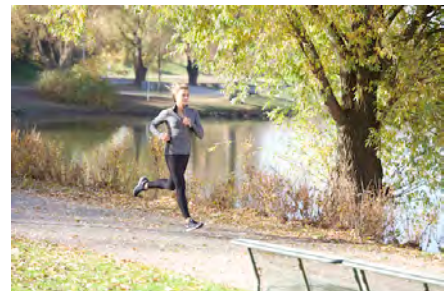
En parallèle de ses entraînements au poids du corps, Seana a réintégré la course à pied dans sa routine quotidienne. Et cela a été un véritable succès : juste pour s'amuser et sans grandes ambitions, elle s'est inscrite à un semi-marathon au mois de mai et, avec un temps de 1h32, elle a terminé la course à la seconde place du classement féminin, en surpassant toutes les autres participantes de sa tranche d'âge. « C'est à ce moment-là que j'ai décidé qu'il était temps de viser plus haut et de me lancer un défi encore plus grand », explique Seana.

Son plus grand défi sportif jusqu'à présent

Seana voulait viser plus haut, et elle l'a clairement fait en s'inscrivant au très populaire marathon de Munich. « Il y a un an, je n'aurais jamais envisagé de prendre part à une telle compétition, et encore moins d'avoir envie d'y participer et d'être à ce point impatiente d'y être. À présent, seuls quelques jours me séparent du départ. » Quel est donc l'objectif personnel de Seana lors de cette course ? « Lorsque l'on me pose la question, ma réponse est toujours : "y survivre". C'est mon premier marathon, donc mon temps n'est pas une priorité. Je veux juste me prouver que je peux y arriver. Je ne suis pas certaine de passer un si bon moment que cela, surtout vers la fin. Mais je sais qu'après la course, je serai sur un petit nuage. »

Courir avec un programme d'entraînement fait toute la différence

Seana court actuellement trois à quatre fois par semaine et réalise : une séance d'entraînement par intervalles, qui consiste en deux workouts de Freeletics Running, une séance de sprint en côte sur la colline olympique de Munich, une course de 10 kilomètres à un rythme confortable et enfin, au moins un week-end sur deux, une sortie plus longue de 20 à 35 kilomètres. « Avant de commencer à m'entraîner avec Freeletics Running, je courais simplement sans objectif précis, sans me concentrer sur mon allure et sans aucune structure particulière. J'ignorais complètement, par exemple, que m'entraîner au sprint m'aiderait à améliorer mes chronos sur les longues distances. » Après seulement quelques semaines d'entraînement par intervalles, Seana a pu constater une nette amélioration de son temps lors de ses courses de 10 kilomètres. « Je pense que le sprint m'a permis d'améliorer mes aptitudes physiques de base jusqu'à un niveau où mon corps s'est habitué à la sensation de fatigue et a progressivement repoussé le moment où je me sentais véritablement essouffée. Grâce à cela, mon allure moyenne a augmenté. »



Au meilleur de sa forme avec Freeletics Running

« Grâce à l'application, courir est plus divertissant », affirme Seana, en parlant de son expérience avec Freeletics Running. « Il ne s'agit plus de simples courses longues et monotones. Lorsque vous appuyez sur le bouton pour terminer votre semaine d'entraînement avec le Coach, c'est toujours un moment excitant et c'est un peu effrayant aussi, parce que vous ne savez jamais ce qui vous attend ensuite. Vous parcourez des distances et courez des intervalles que vous n'auriez jamais effectués par vous-même, et c'est pour cela que Freeletics Running est à ce point divertissant. Par ailleurs, l'application est idéale pour suivre de près vos performances et vos accomplissements. » Bien que le Coach numérique soit devenu son fidèle compagnon, Seana s'entraîne aussi souvent que possible avec d'autres coureurs. « Néanmoins, ces derniers temps, je parcours de longues distances seule. Maintenant que la course se rapproche, je cours plus longtemps. Il est non seulement plus difficile de trouver un partenaire d'entraînement pour se joindre à moi, mais il s'agit également davantage d'un exercice mental à présent. » Quant à l'entraînement par intervalles et au sprint, c'est une autre histoire : « C'est

bien plus amusant de réaliser ces activités en groupe parce que l'on peut rivaliser et se pousser les uns les autres à aller toujours plus loin. »

Une alimentation saine et équilibrée

Non seulement le sport et l'exercice font désormais partie intégrante de la vie quotidienne de Seana, mais elle reconnaît également qu'une alimentation équilibrée sur le long terme est essentielle pour avoir un corps à la fois sain et en pleine forme. Même lorsqu'elle ne s'entraîne pas pour un marathon, la jeune femme respecte un régime alimentaire riche en produits frais, elle évite la malbouffe et ne boit que peu ou pas d'alcool. Pour ce qui est de son alimentation avant un marathon, la seule chose qui change est son apport glucidique : « Depuis que je m'entraîne pour le marathon, je mange plus de quinoa, de riz, de fruits et de pain complet. » Qu'en est-il du jour de la course ? Seana se fie à ce qui s'est révélé efficace lors de ses entraînements précédents : « Le matin d'une course, je mange généralement du fromage blanc de type quark avec du yaourt, quelques flocons d'avoine, une banane et du miel. L'important, c'est que ce ne soit pas trop lourd. Un peu avant la course, je mange quelques dattes pour faire le plein d'énergie rapidement et j'emporte avec moi des dosettes de gel énergétique pour reprendre des forces pendant la course. »

Préparation physique et mentale grâce à Freeletics Bodyweight

Seana s'entraîne encore beaucoup avec l'application Freeletics Bodyweight. C'est extrêmement efficace pour améliorer son niveau de forme physique mais aussi sa force mentale : un facteur important à prendre en compte lorsque l'on se lance un défi de taille comme celui de courir un marathon. « Une fois que l'on a vaincu le workout « Helios », on a le sentiment de pouvoir tout réussir », ajoute fièrement l'athlète. En plus de cela, le programme d'entraînement de Seana comprend une séance de Pilates par semaine, de l'entraînement fonctionnel ainsi que de nombreux exercices ciblant les muscles de la ceinture abdominale. « Avoir un buste puissant est vraiment important pour les courses de longue distance », explique-t-elle. « Pour cela, Freeletics Gym propose un grand nombre de workouts efficaces qui utilisent des poids et font travailler la ceinture abdominale. Les étirements et le foam rolling jouent également un rôle essentiel lors de chaque séance d'entraînement. »

Conseils de Seana pour un premier marathon

« Le plus important, c'est de ne pas douter de soi. Une fois que vous avez pris votre décision, inscrivez-vous et ne faites pas marche arrière. Prévoyez beaucoup de temps pour vous y préparer. Ne limitez pas vos séances d'entraînement à des courses de longue distance. Incorporez des entraînements par intervalles à votre routine pour apporter de la diversité à vos séances de course à pied. Cela rendra également votre entraînement beaucoup plus efficace », conseille Seana. En outre, la jeune femme insiste sur le fait que des chaussures de course adéquates sont indispensables : « Je conseillerais à tous ceux qui cherchent de bonnes chaussures de course d'obtenir les conseils d'un professionnel dans un magasin spécialisé dans la course ou un magasin de sport. Avec de mauvaises chaussures, vous vous exposez à toutes sortes de blessures au niveau des genoux et des jambes. Cherchez donc toujours des chaussures de course qui correspondent le mieux à votre profil et à votre technique de course. »

CONTACTS

Sarah Braun

Responsable des Relations Publiques

E-mail : sarah.braun@freeletics.com

Tel. : +49 (0) 176 60962361

Lothstraße 5, 80335 Munich, Allemagne

Héloïse Kilian

Agence BurckhardtPR

E-mail : hk@burckhardtpr.de

Tel. : +49 (0) 89 890 468 11

Aberlestrasse 18, 81371 Munich, Allemagne