

des courses de relais à l'intérieur du groupe sur des distances de 400, 800 ou 1.200 m, et ainsi se travaillait la résistance. Ce n'est que vers 18 ou 19 ans que mes athlètes suivent un programme plus spécialisé que j'établis avec eux.

En 1967 et 1968, Brendan a rejoint l'université du Sussex et s'est beaucoup entraîné jusqu'à 120 km par semaine en séances très variées, la plupart du temps deux fois par jour quand ses études le lui permettaient. Les résultats furent longs à venir et Brendan ne put gagner sa place dans l'équipe d'Angleterre de cross. Il persévéra et les résultats apparurent en 1968-69. Brendan avait réalisé 9'21" sur 2 miles et 4'17 au mile à 19 ans ; il passa brusquement à 4'5" au mile en 1969. Il fit du cross l'hiver suivant et gagna sa place dans

la sélection de l'Université britannique contre l'équipe des Services de Sa Majesté : il termina 8<sup>e</sup>.

L'année suivante, Brendan termina 4<sup>e</sup> du mile des championnats inter-comtés. Il prit part le mois suivant à l'épreuve de sélection pour les jeux du Commonwealth. Il termina 2<sup>e</sup> et fut sélectionné sur 1.500 m. Cela aurait pu être le sommet de ses ambitions ; mais il battit son record de 2 secondes et finit 3<sup>e</sup>. En 1971, Brendan termina 3<sup>e</sup> des Championnats d'Europe en battant à nouveau son record en 3'39"6.

Brendan termina 5<sup>e</sup> du 1.500 m de Munich en battant le record britannique en 3'38"2. Il courut pour son club et finit 13<sup>e</sup> du championnat de cross sur 14 km. Il avait alors prouvé qu'il possédait certains dons pour des distances plus longues.

Brendan courut son premier 5.000 m sérieux en 1973 aux Championnats de Grande-Bretagne et gagna facilement en 13'2" devant de bons coureurs comme Ian Stewart, Dave Black et Dave Bedford. Il fut également battu le record du monde du mile en 8'13"8. En 1974, il connut sa meilleure année grâce à ses victoires aux Jeux du Commonwealth, aux Championnats d'Europe et à son record du monde sur 3.000 m. Il faut noter que Brendan choisit ses courses avec soin et ne court que jusqu'à 8 courses par saison, les plus importantes étant les dernières. Ceci est dû à une tension nerveuse que les grandes compétitions engendrent ; de plus, il est capable de se concentrer pour des courses bien précises.

## plan d'entraînement de brenndan foster

### HIVER

**Dimanche** : 15 miles sur route et à travers champs en groupe de 3 ou 4 athlètes. Selon son état de forme au rythme d'un 5 et demi ou 6 miles.

**Lundi** : matin : 5 miles jusqu'à son bureau sur un rythme d'un 5 1/2 miles. Après-midi : 10 miles.

**Mardi** : matin : 5 miles, 17 h : 5 miles, 19 h : 10 miles en groupe.

**Mercredi** : matin : 5 miles. Après-midi : 10 miles sur route exclusivement.

**Jeudi** : matin : 5 miles. Après-midi : 10 miles sur route.

**Vendredi** : matin : 5 miles. Après-midi : 10 miles.

**Samedi** : 10 miles pouvant se faire sur piste.

L'entraînement se durcira au cours de l'hiver en fonction de la forme de l'athlète ; l'entraînement sur 10 miles comprend des côtes et des buttes ce qui change la distance et la difficulté de l'entraînement. Les 15 miles du dimanche sont couverts en fartleack avec des accélérations sur 1 ou 2 miles.

### EN RESUME :

Brendan Foster est un athlète intelligent qui adapte le rythme de ses entraînements à sa forme du moment. Cela est particulièrement vrai en ce qui concerne les 5 miles

### ETE

#### MAI

**Dimanche** : 15-20 miles comme en hiver.

**Lundi** : matin : 5 miles. Après-midi : 10 miles avec accélération en côtes.

**Mardi** : matin : 5 miles. Midi : séance sur piste 6 x 800 ou 4 x 1.000 ou 12 x 400 ou 3 x 1 mile. La vitesse et le temps de récupération désirés dépendent de la forme du moment. Soir : 5 miles.

**Mercredi** : matin : 5 miles. Après-midi : 10 miles dont 1 à allure rapide.

**Jeudi** : matin : 5 miles. Midi : séance sur piste. Série différente de celle effectuée le mardi précédent. Soir : 5 miles.

**Vendredi** : matin : 5 miles. Soir : 10 miles à allure modérée.

**Samedi** : matin : séance sur piste. Série différente de celle du mardi et du jeudi.

### JUILLET

**Dimanche** : 15 ou 20 miles à travers champs.

**Lundi** : matin : 5 miles. Soir : 10 miles avec des à-coups. Cette période de l'année, l'athlète est sûrement plus vite dans ce travail qu'en hiver, mais la fatigue doit être aussi faible.

**Mardi** : matin : 5 miles. Midi : 2 x 10 x 200 en 30 secondes avec peu de récupération. Soir : 5 ou 10 miles.

**Mercredi** : matin : 5 miles. Soir : 10 miles.

**Jeudi** : matin : 5 miles. Midi : 12 x 300 avec très peu de récupération. Soir : 5 miles.

**Vendredi** : matin : 5 miles. Soir : 10 miles.

**Samedi** : matin : séance sur piste 12 x 400 en 60 secondes avec peu de récupération.

qu'il parcourt chaque matin pour aller à son travail.

Le planning de sa saison est très bien établi. Il commence par quelques compétitions sur des distances inférieures pour

préparer les grands championnats sur sa distance de prédilection. Il ne court que 3 ou 4 fois par saison sur sa meilleure distance.