

athlète

conseil de pro

Eric Dubus détaille ici les trois semaines d'entraînement qui ont précédé le Championnat d'Europe indoor de Stockholm où il a terminé 5^e sur 3 000 m en 7'53"53. Tous ses footings (matin et soir) se terminent par 5 minutes d'étirements.

Semaine du 19/02 au 25/02

	Matin	Soir
LUNDI	40' footing	60' footing. Total jour = 26 km
MARDI	40' footing	30' footing + 3 fois (1 000 en 2'45" + 2 000 en 5'40"). Récup = 2' trottés. Total jour = 30 km
MERCREDI	40' footing	25' footing + 20 x 20" en côtes + 5' récup. Total jour = 23 km
JEUDI	50' footing	25' footing + 10 x 150 m en 21". Récup = 150 m trottés + 10' récup. Total jour = 23 km
VENDREDI		40' footing + 5 lignes droites
SAMEDI		Match France-Grande Bretagne à Glasgow. Victoire sur 3 000 m en 7'58"

Semaine du 26/02 au 3/03

	Matin	Soir
LUNDI		60' footing
MARDI	40' footing	25' footing + 4 fois (600-500-400-300) en 1'35"-1'16"-60"-44". Récup = 1'45"-1'30"-1'. Récup entre séries = 2' au trot
MERCREDI	40' footing	25' footing + 20 x 20" en côtes + 5' récup
JEUDI	50' footing	50' footing
VENDREDI	40' footing	25' footing + 4 x 800 m en 2'3". Récup = 5' trottés
SAMEDI		1h footing
DIMANCHE		1h footing

Semaine du 4/03 au 10/03

	Matin	Soir
LUNDI	40' footing	25' footing + (600 + 500 + 400 + 300 + 200) en 1'29"-1'12"-55"-40"-25". Récup = 3' trot
MARDI		40' footing
MERCREDI		40' footing
JEUDI		40' footing
VENDREDI		40' footing
DIMANCHE		Finale 3 000 m Europe Indoor : 5 ^e en 7'53"53

portrait



(Photo J.-P. Durand)

Eric Dubus est né le 28 février 1966

Sa situation familiale : Marié et père d'un petit garçon de 2 ans et demi.

Son club : SBUC Bordeaux

Son entraîneur : Roger Grange

Ses titres sur 1 500 m :

Champion de France 1993

Vice-champion de France 1994

4^e aux Europe 1994

Vice-champion du Monde indoor 1993

Champion d'Europe indoor 1990

Champion de France indoor sur 3 000 m 1992-1993-1995

Ses records personnels :

1 500 m : 3'32"37 (Record de France)

3 000 m : 7'35"60" (Record de France)

Ses records en indoor :

Mile : 3'54"16 (Record de France)

2 000 m : 5'03"88 (Record de France)

3 000 m : 7'43"44 (Record de France)