

### Le conseil du Parrain à M-3...

Le Marathon Metz Mirabelle (et le championnat de France) s'approchent à grands pas. Douze semaines qui nous séparent du départ. C'est le moment de commencer la préparation.

Soyez prudent avec les premières séances. Pas trop vite avec les allures, vous avez le temps de monter en puissance. Idem pour les sorties longues, pas plus de 1h30' pour commencer.

Attention à la chaleur, pensez à prendre vos ravitaillements pendant vos entraînements.