

# REPRISE PROGRESSIVE DE LA COURSE À PIED



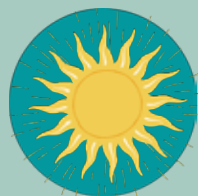
DIMINUER LA DURÉE  
DES ENTRAÎNEMENTS  
→ AUGMENTER LEURS FRÉQUENCES

DESCENTE DE CÔTES ET  
COURSE DANS LES ESCALIERS  
À ÉVITER



VOUS POUVEZ PRATIQUER  
DU RUN-WALK  
(alternance course-marche)

LE LENDEMAIN MATIN,  
VOTRE DOULEUR DOIT  
ÊTRE ÉGALE À  
AVANT L'ENTRAÎNEMENT



L'ÉVOLUTION DES  
SYMPTÔMES  
CONDITIONNE  
L'ÉVOLUTION DU  
PROGRAMME

ALLER PLUS LOIN AVANT  
D'ALLER PLUS VITE OU  
D'AJOUTER DU DÉNIVELÉ



DOULEUR DE FAIBLE INTENSITÉ CONSEILLÉE!  
ELLE NE DOIT JAMAIS EXCÉDER 2/10