

# la préparation physique > Reprise apres blessure



> Séance d'adaptation alternant des temps de course en endurance et des phases de marche active.

séries course + marche

> 10 minutes de marche active

> 3 fois 3 minutes courues à environ 70-75 % FCM

ENTRE CHAQUE 3 minutes de MA

> retour au calme en fin de séance de 5 minutes de marche

Cette séance durera 30 minutes.

# la préparation physique > Reprise apres blessure



> Séance d'adaptation alternant des temps de course en endurance et des phases de marche active.

## séries course + marche

> 10 minutes de marche active

> 3 fois 4 minutes courues à environ 70-75 % FCM

ENTRE CHAQUE 3 minutes de MA

> retour au calme en fin de séance de 5 minutes de marche

Cette séance durera 30 minutes.

# la préparation physique > Reprise apres blessure



> Séance d'adaptation alternant des temps de course en endurance et des phases de marche active.

## séries course + marche

> 5 à 10 minutes de marche active

> 2 fois 5 minutes courues à environ 70-75 % FCM

ENTRE CHAQUE 3 minutes de MA

> retour au calme en fin de séance de 5 minutes de marche

Cette séance durera 30 minutes.

# la préparation physique > Reprise apres blessure



- > Séance d'adaptation alternant des temps de course en endurance et des phases de marche active.

## séries course + marche

- > 5 à 10 minutes de marche active

- > 3 fois 5 minutes courues à environ 70-75 % FCM

ENTRE CHAQUE 2 minutes de MA

- > retour au calme en fin de séance de 5 minutes de marche

Cette séance durera 30/35 minutes.

# la préparation physique > Reprise apres blessure



> Séance d'adaptation alternant des temps de course en endurance et des phases de marche active.

## séries course + marche

> 5 MA

> 4 fois 5 minutes courues à environ 70-75 % FCM

> ENTRE CHAQUE 2 minutes de MA

> retour au calme en fin de séance de 5 minutes de marche

. Cette séance durera 40 minutes.

# la préparation physique > Reprise apres blessure



- > Séance d'adaptation alternant des temps de course en endurance et des phases de marche active.

## séries course + marche

- > 5 minutes MA
- > 5 fois 5 minutes courues à environ 70-75 % FCM
- > ENTRE CHAQUE 2 minutes de MA
- > retour au calme en fin de séance de 5 minutes de marche
- . Cette séance durera 45/50 minutes.

# la préparation physique > Reprise apres blessure



- > Séance d'adaptation alternant des temps de course en endurance et des phases de marche active.

## séries course + marche

- > 6 fois 5 minutes courues à environ 70-75 % FCM
  - > ENTRE CHAQUE 2 minutes de MA
  - > retour au calme en fin de séance de 5 minutes de marche
- .Cette séance durera 50 minutes.

# la préparation physique > Reprise apres blessure



- > Séance d'adaptation alternant des temps de course en endurance et des phases de marche active.

## séries course + marche

- > 6 fois 6 minutes courues à environ 70-75 % FCM
  - > ENTRE CHAQUE 2 minutes de récupération
  - > retour au calme en fin de séance de 5 minutes de marche
- .Cette séance durera 51 minutes.



# la préparation physique > Reprise apres blessure



- > Séance d'adaptation alternant des temps de course en endurance et des phases de marche active.

## séries course + marche

- > 6 fois 7 minutes courues à environ 70-75 % FCM
  - > + 1 minutes de récupération
  - > retour au calme en fin de séance de 5 minutes de marche
- .Cette séance durera 53 minutes.

# la préparation physique > Reprise apres blessure



> Séance d'adaptation alternant des temps de course en endurance et des phases de marche active.

## séries course + marche

> 3 fois 12 minutes courues à environ 70-75 % FCM

> + 1 minutes de récupération

> retour au calme en fin de séance de 5 minutes de marche

.Cette séance durera 43 minutes.

# la préparation physique > Reprise apres blessure



> Séance d'adaptation alternant des temps de course en endurance et des phases de marche active.

## séries course + marche

> 3 fois 15 minutes courues à environ 70-75 % FCM

> + 1 minutes de récupération

> retour au calme en fin de séance de 5 minutes de marche

.Cette séance durera 52 minutes.