

Programme de reprise : 20 min en 3 semaines

Conseils généraux

- Courir **un jour sur 2** (le jour sans CAP faire du renfo et/ou du cardio sur du vélo par exemple)
- **Pas de douleur pendant ou dans les 24h** pour passer à la séance suivante
- **A adapter** selon l'état de forme du jour et des sensations

Semaine 1

5 x 1 min CAP / 1 min marche

5 x 2 min CAP / 1 min marche

5 x 3 min CAP / 1 min marche

Semaine 2

5 x 4 min CAP / 1 min marche

4 x 6 min CAP / 1 min marche

3 x 8 min CAP / 1 min marche

Semaine 3

2 x 10 min CAP / 1 min marche

15 min CAP en continu

20 min CAP en continu

PAR AMÉLIE BLANCHARD - WWW.FAITPOURCOURIR.FR