

Programme de reprise : 45 min en 7 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

3 x 1 min CAP / 1 min marche

5 x 1 min CAP / 1 min marche

7 x 1 min CAP / 1 min marche

Semaine 2

10 x 1 min CAP / 1 min marche

5 x 2 min CAP / 1 min marche

7 x 2 min CAP / 1 min marche

Semaine 3

5 x 3 min CAP / 1 min marche

7 x 3 min CAP / 1 min marche

5 x 4 min CAP / 1 min marche

Programme de reprise
45 min en 7 semaines

Semaine 4

4x6min CAP/1min marche
3x8min CAP/1min marche
4x8min CAP/1min marche

Semaine 5

3x10min CAP/1min marche
20min CAP en continu
25min CAP en continu

Semaine 6

30min CAP en continu
4x10min CAP/1min marche
2x20min CAP/1min marche

Semaine 7

40min CAP en continu
3x15min CAP/1min marche
45min CAP en continu