

1/ PREVENTION : APPROCHE CLASSIQUE

CONTROLE DE LA CHARGE EXTERNE

PROGRESSIVITE COUREUR REGULIER (3-4 SEANCES / SEM)

- > Fréquence augmentée de +1 séance par semaine sur 3 semaines
- > Alternier avec 1 semaine à -1 séance
- > Volume + 5-10% / semaine développement
- > Intensité +10% de volume intense / semaine
- > Après 3-4 mois de progression, relâcher 2 à 3 semaines

