

# PLAN DE REPRISE

## COURSE À PIED

Selon le ressenti et la douleur:

- reprendre l'entraînement précédent
- répéter le même entraînement
- sauter 1 ou 2 entraînement

### semaine 1

5'M + 3x (1'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 4x (1'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 5x (1'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 6x (1'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 7x (1'C / 1'M) + 5'M

### semaine 5

5'M + 10x (2'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 3x (3'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 4x (3'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 5x (3'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 6x (3'C / 1'M) + 5'M

### semaine 2

5'M + 8x (1'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 9x (1'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 10x (1'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 11x (1'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 12x (1'C / 1'M) + 5'M

### semaine 6

5'M + 7x (3'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 8x (3'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 2x (4'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 3x (4'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 4x (4'C / 1'M) + 5'M

### semaine 3

5'M + 13x (1'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 14x (1'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 15x (1'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 3x (2'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 4x (2'C / 1'M) + 5'M

### semaine 7

5'M + 5x (4'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 6x (4'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 1x (9'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 2x (9'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 3x (9'C / 1'M) + 5'M

### semaine 4

5'M + 5x (2'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 6x (2'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 7x (2'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 8x (2'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 9x (2'C / 1'M) + 5'M

### semaine 8

5'M + (14'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 2x (14'C / 1'M) + 5'M  
5'M + 1x 20'C + 5'M  
5'M + 1x 25'C + 5'M  
5'M + 1x 30'C + 5'M