

## Programme de reprise sur 4 semaine

Semaine 1		Semaine 2	
5'+ 15'( 4'C / 1'M)+ 5'		30'(9'C / 1'M)	
20'(4'C / 1'M)		20'	
30'(4'C / 1'M)		40'(9'C / 1'M)	
40'(4'C / 1'M)		40'(19'C / 1'M)	
Semaine 3		Semaine 4	
30'		60'(9'C / 1'M)	
50'(9'C / 1'M)		60'(14'C / 1'M)	
50'(19'C / 1'M)		60'(19'C / 1'M)	
40'		60' C	

- Débuter et terminer avec 5 min de marche
- Selon symptômes et confort
  - retour en arrière
  - répéter le même entraînement
  - sauter 1 ou 2 entraînement(s)
- Courir minimum 4 x / sem et maximum 6 x / sem
- Choisir une surface de cross-country sans côte (ferme et irrégulière)
- Compléter l'entraînement avec un transfert approprié (vélo, aqua-jog)