

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

POUR REPRENDRE LE SPORT APRÈS AVOIR ÉTÉ MALADE

JOUR	RUNNING	CONDITIONNEMENT/ MUSCULATION/FITNESS	CONSEILS
1	Session 1 : très facile avec quelques pauses pour faire des étirements Durée : 15 à 20 minutes Intensité : récupération	>>> petite séance de retour au calme avec des étirements	Courez sur une courte distance à une allure facile.
2	REPOS	REPOS	Laissez le temps à votre corps de récupérer de votre premier entraînement.
3	Session 2 : toujours très facile Durée : 30 minutes Intensité : récupération	>>> petite séance de retour au calme avec des étirements	Maintenez une allure facile et augmentez la durée, mais seulement si votre corps a bien réagi à votre premier entraînement.
4	REPOS	REPOS	Laissez le temps à votre corps de récupérer de ce deuxième entraînement.
5	Session 3 : très facile Durée : 20 minutes Intensité : récupération ou endurance aérobie	>>> petite séance de retour au calme avec des étirements	Augmentez légèrement l'intensité par rapport à la session précédente.
6	Session 4 : très facile Durée : 30 minutes Intensité : récupération ou endurance aérobie	>>> petite séance de retour au calme avec des étirements. Si vous vous sentez bien, vous pouvez compléter votre entraînement avec une petite séance de musculation au poids du corps.	Faire du sport deux jours de suite va aider votre corps à reprendre une routine d'entraînement continue. Note : ne faites la session 4 que si vous avez pu terminer la session 3 sans aucune difficulté.
7	REPOS	REPOS	Récupérez des sessions 3 et 4.
8	Session 5 : très facile Durée : 30 minutes Intensité : endurance aérobie	>>> petite séance de retour au calme avec des étirements	Lors des sessions 5 et 6, courez à votre allure habituelle d'endurance aérobie. Augmentez aussi la distance afin d'habituer votre corps à un niveau d'effort normal.
9	Session 6 : facile Durée : 40 minutes Intensité : endurance aérobie	>>> faites à la suite une séance de musculation au poids du corps de 30 minutes	N'effectuez la session 6 que si votre corps a bien réagi à la session 5.
10	REPOS	REPOS	C'est le dernier jour de votre reprise d'entraînement. À partir de maintenant, vous pouvez continuer à vous entraîner comme d'habitude.