

Prévention

► Les 10 règles d'or :

5. Le corps s'adapte :



10%dede+//semaine.

► Longue sortie : 10 minutes de plus par semaine (5 minutes pour les coureurs de 10km, 15 minutes pour les coureurs de marathon). Au besoin, fractionner les entraînements avec 1 minute de marche (9'/1'; 14'/1').

► Durant les semaines chargées en entraînement, bonifier le volume en ajoutant un exercice de transfert mécaniquement moins stressant (vélo, aquajogging).

► Lors de la transition vers une nouvelle paire de chaussures, il faut compter un mois d'adaptation progressive pour chaque 10 à 20% de changement d'Indice Minimaliste, et ce, peu importe si ce dernier augmente ou diminue.



VOLUME (à partir de 60% du volume maximal d'entraînement)

Prévention

▶ Les 10 règles d'or :

5. Le corps s'adapte :

- ▶ **VOLUME** (à partir de 60% du volume maximal d'entraînement)
 - ▶ 10% de + / semaine.
 - ▶ Longue sortie : 10 minutes de plus par semaine (5 minutes pour les coureurs de 10km, 15 minutes pour les coureurs de marathon). Au besoin, fractionner les entraînements avec 1 minute de marche (9'/1'; 14'/1').
 - ▶ Durant les semaines chargées en entraînement, bonifier le volume en ajoutant un exercice de transfert mécaniquement moins stressant (vélo, aquajogging).
 - ▶ Lors de la transition vers une nouvelle paire de chaussures, il faut compter un mois d'adaptation progressive pour chaque 10 à 20% de changement d'Indice Minimaliste, et ce, peu importe si ce dernier augmente ou diminue.

Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 5. Le corps s'adapte :