

Prévention

► Les 10 règles d'or :

5. Le corps s'adapte :



Varier le plus possible les surfaces de course.

► Augmenter davantage le volume d'entraînement passé sur des surfaces irrégulières (cross-country sans côtes) que sur la route.



Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 5. Le corps s'adapte :

- ▶ **SURFACES**

- ▶ Varier le plus possible les surfaces de course.
 - ▶ Augmenter davantage le volume d'entraînement passé sur des surfaces irrégulières (cross-country sans côtes) que sur la route.

Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 5. Le corps s'adapte :