

Prévention

► Les 10 règles d'or :

5. Le corps s'adapte :



Marcher dans la maison (2 premiers jours)

▶ *Courtes sorties (1re série).*



Intervalle de visite (2e main).

▲ Moyennes sorties (3e série).

Longue sortie (4e semaine).



CHASSURE (avec indices miniauxaire +/- 10%)

Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 5. Le corps s'adapte :

- ▶ **CHAUSSURE (avec indice minimaliste similaire +/- 10%)**

- ▶ Marcher dans la maison (2 premiers jours)
 - ▶ Courtes sorties (1re semaine).
 - ▶ Intervalles de vitesse (2e semaine).
 - ▶ Moyennes sorties (3e semaine).
 - ▶ Longue sortie (4e semaine).

Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 5. Le corps s'adapte :

- ▶ **CHAUSSURE (avec indice minimaliste similaire +/- 10%)**