

La blesure en course à pied :

► Types de blessures suivant le stress appliqués :



Amplitude

▶ Répétition



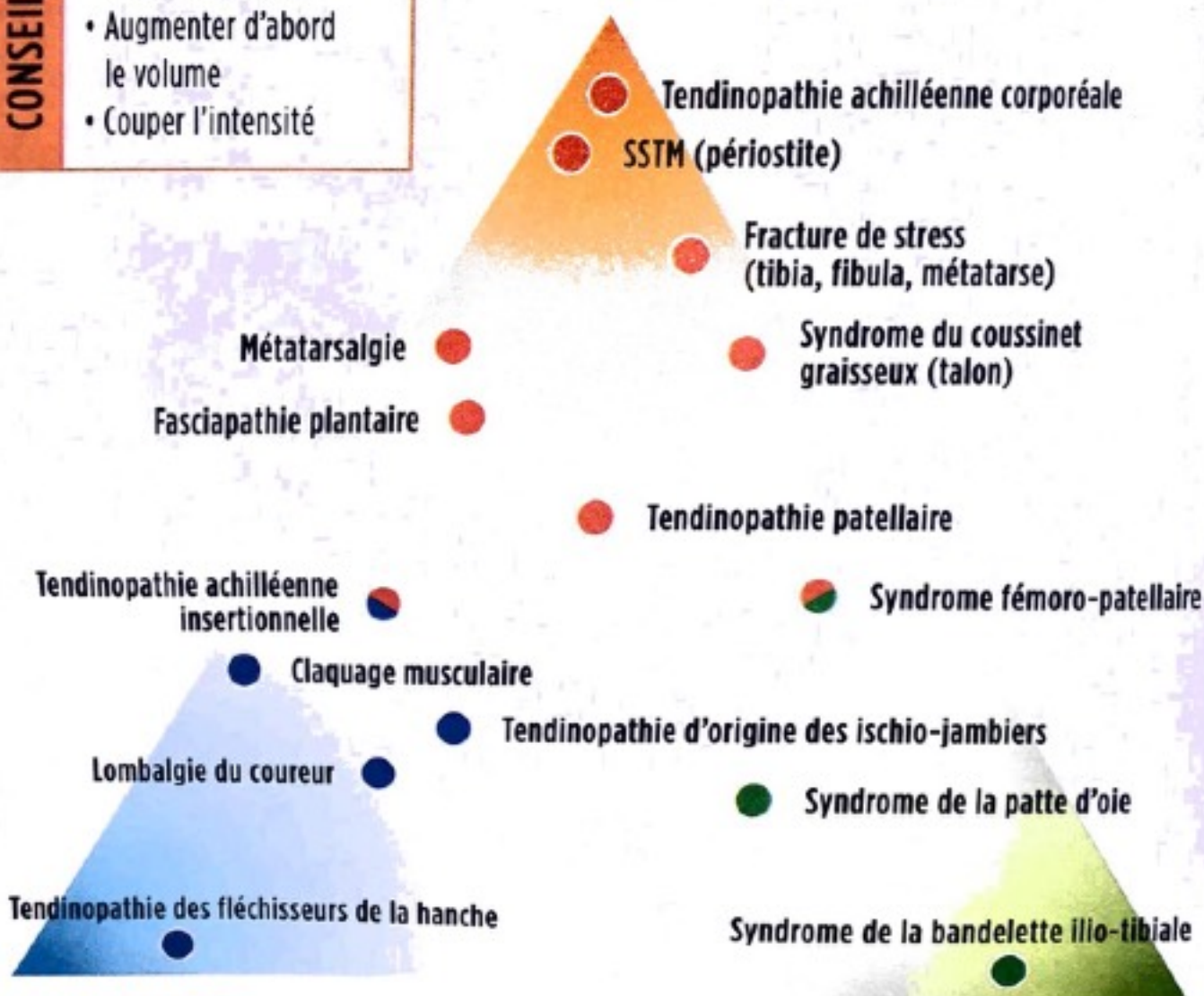
charge

TYPES DE BLESSURES SELON LE STRESS APPLIQUÉ

CONSEILS

- Course en piscine
- Augmenter d'abord le volume
- Couper l'intensité

CHARGE



AMPLITUDE

CONSEILS

- Bicyclette
- Éviter la vitesse
- Éviter les côtes
- Augmenter la cadence

RÉPÉTITION

CONSEILS

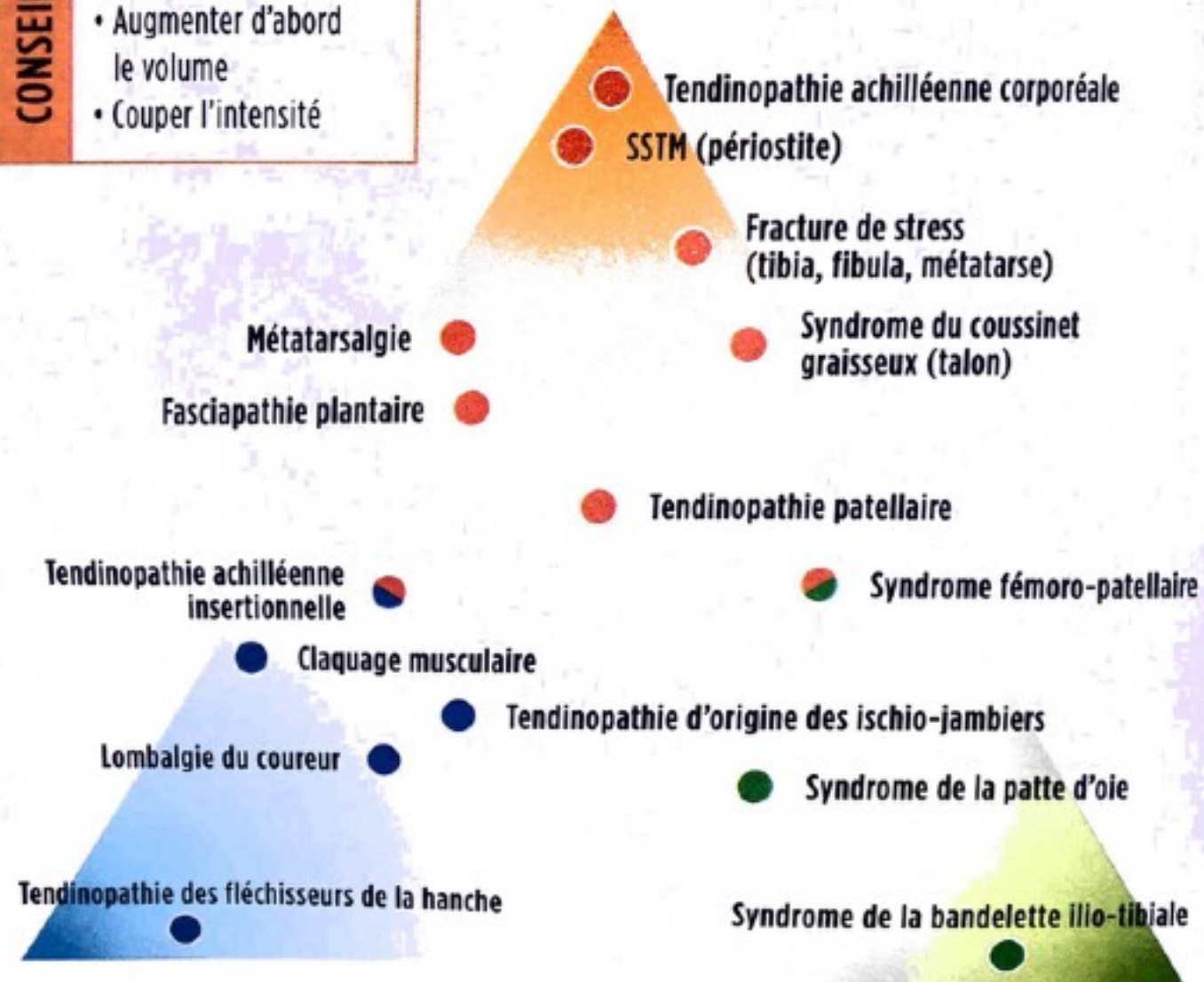
- Fractionner l'entraînement
- Variétés de mouvements et surfaces
- Augmenter d'abord l'intensité
- Couper le volume

TYPES DE BLESSURES SELON LE STRESS APPLIQUÉ

CONSEILS

- Course en piscine
- Augmenter d'abord le volume
- Couper l'intensité

CHARGE



AMPLITUDE

CONSEILS

- Bicyclette
- Éviter la vitesse
- Éviter les côtes
- Augmenter la cadence

CONSEILS

- Fractionner l'entraînement
- Variétés de mouvements et surfaces
- Augmenter d'abord l'intensité
- Couper le volume

Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 1. L'échauffement :