

Prévention

► Les 10 règles d'or :

2. L'efficacité est dans le rythme (cadence) :

 pour minimiser :



la pente d'énergie



le risque de blessure

—

la force d'impact



pour maximiser l'efficacité de la fouille

Il est préférable d'augmenter la cadence de ses pas **au-dessus de 170 pas/minute**, peu importe la vitesse de course :

Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 2. L'efficacité est dans le rythme (cadence) :

Il est préférable d'augmenter la cadence de ses pas **au-dessus de 170 pas/minute**, peu importe la vitesse de course :

- ▶ pour minimiser :
 - la perte d'énergie
 - le risque de blessure
 - la force d'impact
- ▶ pour maximiser l'efficacité de la foulée

Prévention

2. La cadence :