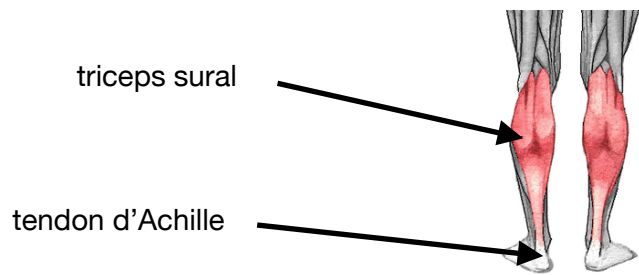


# PRÉVENTION DOULEUR 🤔

## MOLLETS EN BÉTON

## TENDONS D'ACHILLE SOUPLES



### PRINCIPES DE BASE :

- 👉 Jamais au réveil ou à froid
- 👉 Étirement → renforcement → étirement
- 👉 Progressivité
- 👉 Régularité (quotidien sur 3 semaines à *renouveler 1 fois si besoin*)

### Exercice d'étirement



### Exercice de renforcement



La progression des exercices s'effectuent suivant la charge mais aussi la vitesse d'exécution !



Ne grillez pas les étapes !  
Suivez et respectez la progression !

## Exemple JOUR 1 (à faire matin et soir si possible)

étirement 8 répétitions à allure lente + renforcement musculaire 3x8 répétitions à allure lente sans charge + étirement 8 répétitions à allure lente

	réalisé	répétitions	vitesse	charge
JOUR 1	x	3 x 8	lente	propre poids du corps
JOUR 2		3 x 8	lente	propre poids du corps
JOUR 3		3 x 10	moyenne	propre poids du corps
JOUR 4		3 x 10	moyenne	propre poids du corps sur marche
JOUR 5		3 x 10	moyenne	propre poids du corps sur marche
JOUR 6		3 x 12	rapide	propre poids du corps sur marche
JOUR 7		3 x 12	rapide	propre poids du corps sur marche
JOUR 8		3 x 15	lente	propre poids du corps + charge 10% du poids du corps
JOUR 9		3 x 15	lente	propre poids du corps + charge 10% du poids du corps
JOUR 10		3 x 15	moyenne	propre poids du corps + charge 10% du poids du corps
JOUR 11		3 x 12	moyenne	propre poids du corps + charge 20% du poids du corps
JOUR 12		3 x 12	moyenne	propre poids du corps + charge 20% du poids du corps
JOUR 13		3 x 12	rapide	propre poids du corps + charge 20% du poids du corps
JOUR 14		3 x 15	rapide	propre poids du corps + charge 20% du poids du corps
JOUR 15		4 x 10	lente	propre poids du corps sur marche
JOUR 16		4 x 10	lente	propre poids du corps sur marche
JOUR 17		4 x 12	moyenne	propre poids du corps + charge 10% du poids du corps
JOUR 18		4 x 12	moyenne	propre poids du corps + charge 10% du poids du corps
JOUR 19		4 x 15	moyenne	propre poids du corps + charge 10% du poids du corps
JOUR 20		4 x 15	rapide	propre poids du corps + charge 20% du poids du corps
JOUR 21		4 x 15	rapide	propre poids du corps + charge 20% du poids du corps

👉 Peut et devrait être couplé à de la course à pied : pas de douleur pendant la course pied ou les exercices proposés