

# COFFRE À OUTILS NXTG

## Guide pour la course : Reprise post-blessure

### SEMAINE 1

Volume	Intensité	Distance	Complété (✓) vs modifications	Commentaires ✓ (douleur, inconfort)
5'm + 3x (1'C / 1'M) + 5'm				
5x (1'C/1'M)				
3x (2'C/1'M)				
10x (1'C/1'M)				
5x (1'C/1'M)				

### SEMAINE 2

Volume	Intensité	Distance	Complété (✓) vs modifications	Commentaires ✓ (douleur, inconfort)
5x (3'C / 1'M)				
5x (2'C/1'M)				
7x (3'C/1'M)				
5x (3'C/1'M)				
8x (3'C/1'M)				

### SEMAINE 3

Volume	Intensité	Distance	Complété (✓) vs modifications	Commentaires ✓ (douleur, inconfort)
5x (2'C / 1'M)				
5x (4'C/1'M)				
10x (2'C/1'M)				
5x (5'C/1'M)				
15x (2'C/1'M)				

### SEMAINE 4

Volume	Intensité	Distance	Complété (✓) vs modifications	Commentaires ✓ (douleur, inconfort)
10x (2'C / 1'M)				
15x (2'C/1'M)				
5x (5'C/1'M)				
15'C + 3x (5'C/1'M)				
30'C				

### SEMAINE 5

Volume	Intensité	Distance	Complété (✓) vs modifications	Commentaires ✓ (douleur, inconfort)
15'-20'C				
5-10'C (easy) + 4-5x5'C				
15x (2'C / 2'M)				
20-25'C				
30'C				