



7 jours pour reprendre la course sans douleur

Avant de te relancer, suis ce plan simple pour savoir
si ton corps est prêt.



Introduction : Reprends la course en toute sécurité !

Si tu lis ces lignes, c'est que tu es probablement dans cette situation frustrante : **tu veux reprendre la course, mais tu as peur d'aggraver ta blessure.**

- 👉 **Dois-tu attendre encore ?**
- 👉 **Comment être sûr que ton corps est prêt ?**
- 👉 **Quels exercices faire pour éviter une rechute ?**

Tu n'es pas seul ! **Beaucoup de sportifs font l'erreur de reprendre trop vite ou trop mal, ce qui les renvoie à l'arrêt pendant des semaines, voire des mois.**

💡 **Bonne nouvelle : en appliquant un plan structuré, tu peux reprendre progressivement sans risque et retrouver ton niveau plus vite.**

🎯 **Comment fonctionne ce programme ?**

Ce guide est là pour **t'accompagner dans ta reprise en 7 jours d'entraînement.** Chaque jour, tu auras :

- ✅ **Ton entraînement structuré** pour tester ta capacité à courir sans douleur
- ✅ **Un débriefing simple** pour savoir où tu en es et comment ajuster ta progression

📌 **Tu n'es pas obligé de t'entraîner tous les jours.**

👉 Mais je te conseille d'espacer tes séances **d'au maximum 2 jours** pour conserver les bienfaits de la progression.

⚠️ **Si ta douleur dépasse 3/10 pendant l'entraînement, reviens au palier précédent** jusqu'à ce que l'inconfort disparaisse. **L'objectif n'est pas d'aller vite, mais d'aller bien !**



⚠ Attention : ce plan n'est qu'une première étape !

Chaque blessure est unique. **Ce programme est une excellente base**, mais **si tu ressens encore des douleurs persistantes, ne prends pas de risques inutiles.**

🎯 Tu veux aller plus vite et éviter les erreurs ?

📞 Réserve dès maintenant ton appel gratuit de 45 minutes pour un plan personnalisé et des conseils adaptés à ta situation.

🔗 [Clique ici pour réserver ton appel maintenant !](#)

🕒 Places limitées chaque semaine !

🚀 Prêt(e) à reprendre la course en toute sécurité ?

🏁 Tourne la page et commence dès maintenant avec le Jour 1 !



Séance 1 :

15 min



Échauffement

5' Marche soutenue

Corps de séance

10 x (15" course / 15" marche)
Allure Footing (2-3 / 10)

Retour au calme

5' Marche soutenue

Post séance :

Évalue ton **niveau de douleur** : ... / 10
Si > 3/10 ne pas passer à la séance suivante

Note ton ressenti en quelques lignes :

.....

.....

.....

Bravo pour avoir franchi le premier pas, ta détermination ouvre la
voie à ta guérison !

Séance 2 :

20 min



Échauffement

6' Marche soutenue

Corps de séance

8 x (30" course / 30" marche)
Allure Footing (2-3 / 10)

Retour au calme

6' Marche soutenue

Post séance :

Évalue ton **niveau de douleur** : ... / 10

Si > 3/10 ne pas passer à la séance suivante

Note ton ressenti en quelques lignes :

.....
.....
.....

Chaque pas compte, continue d'avancer et de bâtir ta nouvelle force !

Tu veux aller plus loin et éviter toute rechute ?

✅ Passe à l'étape suivante avec un **accompagnement 100% personnalisé** pour reprendre la course sans risque et retrouver ton meilleur niveau plus vite !

☎ Réserve dès maintenant **ton appel gratuit** de 45 min et découvre comment adapter ta reprise spécifiquement à ton cas.

🔗 ➡ Clique ici pour réserver ton appel maintenant : **Passé à l'action !**

⌚ Attention : **Nombre de places limitées** chaque semaine pour garantir un suivi optimal.

La suite du programme



Séance 3 :

25 min



Échauffement

7' Marche soutenue

Corps de séance

12 x (30" course / 30" marche)
Allure Footing (2-3 / 10)

Retour au calme

6' Marche soutenue

Post séance :

Évalue ton **niveau de douleur** : ... / 10
Si > 3/10 ne pas passer à la séance suivante

Note ton ressenti en quelques lignes :

.....

.....

.....

Ton courage grandit avec chaque minute de course, continue de croire en toi !

Séance 4 :

30 min



Échauffement

8' Marche soutenue

Corps de séance

10 x (1' course / 30" marche)
Allure Footing (2-3 / 10)

Retour au calme

7' Marche soutenue

Post séance :

Évalue ton **niveau de douleur** : ... / 10
Si > 3/10 ne pas passer à la séance suivante

Note ton ressenti en quelques lignes :

.....
.....
.....

Aujourd'hui, tu as prouvé ta volonté de progresser – persévère pour
une transformation durable !

Tu veux aller plus loin et éviter toute rechute ?

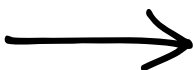
✅ Passe à l'étape suivante avec un **accompagnement 100% personnalisé** pour reprendre la course sans risque et retrouver ton meilleur niveau plus vite !

☎ Réserve dès maintenant **ton appel gratuit** de 45 min et découvre comment adapter ta reprise spécifiquement à ton cas.

🔗 ➡ Clique ici pour réserver ton appel maintenant : **Passé à l'action!**

⌚ Attention : **Nombre de places limitées** chaque semaine pour garantir un suivi optimal.

La suite du programme



Séance 5 :

35 min



Échauffement

6' Marche soutenue

Corps de séance

8 x (2' course / 1' marche)
Allure Footing (2-3 / 10)

Retour au calme

5' Marche soutenue

Post séance :

Évalue ton **niveau de douleur** : ... / 10
Si > 3/10 ne pas passer à la séance suivante

Note ton ressenti en quelques lignes :

.....

.....

.....

Ta constance forge ta réussite - chaque effort te rend plus fort et plus résilient !

Séance 6 :

40 min



Échauffement

5' Marche soutenue

Corps de séance

10 x (2' course / 1' marche)
Allure Footing (2-3 / 10)

Retour au calme

5' Marche soutenue

Post séance :

Évalue ton **niveau de douleur** : ... / 10
Si > 3/10 ne pas passer à la séance suivante

Note ton ressenti en quelques lignes :

.....
.....
.....

Ta persévérance est ta meilleure alliée – chaque séance te rapproche d'une reprise réussie !

Séance 7 :

45 min



Échauffement

10' Marche soutenue

Corps de séance

8 x (3' course / 1' marche)
Allure Footing (2-3 / 10)

Retour au calme

11' Marche soutenue

Post séance :

Évalue ton **niveau de douleur** : ... / 10
Si > 3/10 ne pas passer à la séance suivante

Note ton ressenti en quelques lignes :

.....
.....
.....

Félicitations, tu as franchi une étape importante - ta détermination t'emmène vers de nouveaux sommets !

Séance Bonus :

1h



Échauffement

10' Marche soutenue

Corps de séance

5x le modèle suivant :

3 x (1' course / 30" marche) Allure Footing (2-3 / 10)

1 x (5" Sprint / 30" marche) Sprint 10/10

Retour au calme

15' Marche soutenue

Post séance :

Évalue ton **niveau de douleur** : ... / 10

Si > 3/10 ne pas passer à la séance suivante

Note ton ressenti en quelques lignes :

.....

.....

.....

Cette séance bonus est un pas de plus vers ta reprise optimale.

Profite-en pour tester tes progrès et renforcer ta confiance !

Tu es sur la bonne voie ! 🚀

Félicitations 🎉! Tu viens de compléter ces 7 jours de reprise progressive de la course. En suivant ce programme, tu as posé les bases d'un retour intelligent et sécurisé à l'entraînement.

- ✓ **Tu as appris à écouter ton corps** et à ajuster ta charge d'entraînement en fonction de tes sensations.
- ✓ **Tu as testé ta capacité à recourir sans douleur** et constaté des premiers progrès.
- ✓ **Tu as maintenant une méthode structurée** que tu peux réutiliser pour continuer ta progression.

Mais la réalité, c'est que ces 7 jours ne sont qu'une **première étape**.
Si tu veux :

- ✓ **Accélérer ta reprise** et retrouver ton niveau plus rapidement
- ✓ **Éviter définitivement la rechute** avec un plan d'entraînement structuré
- ✓ **Profiter d'un accompagnement sur mesure** pour adapter ta reprise à ton profil

👉 **Alors ne perds pas de temps !**

📞 **Réserve dès maintenant ton appel gratuit de 45 minutes** pour faire le point sur ta situation et obtenir un plan de reprise 100% personnalisé.

🔗 👉 [Clique ici pour réserver ton appel maintenant !](#)

🕒 **Les places sont limitées** chaque semaine pour garantir un suivi optimal !

Si tu veux discuter directement avec moi et découvrir plus de conseils sur la rééducation et la performance en course à pied, rejoins-moi sur Instagram :

📱 [@TrainToRehab](#)

Ne laisse pas la douleur freiner ta progression. **Prends ta reprise en main dès aujourd'hui ! 🚀**