

Après deux semaines sans **entraînement**, des réductions significatives de la condition physique commencent à se produire et vous aurez besoin d'environ 2 à 8 semaines d'entraînement (en fonction de la longueur d'inactivité) avant que vous retrouviez votre niveau de forme physique antérieur.

Voici un outil simple présenté sous forme de tableau :

Jours sans courir	Diminution de la forme physique	Ce que cela signifie pour un sportif qui court le 5K en 20 minutes
1 à 7 jours	Réduction négligeable du VO2 max et de la puissance musculaire	Court à présent en 20 min 10 sec
10 à 14 jours	Réduction de 6 % du VO2 max et diminution minimale de la puissance musculaire	Court à présent en 21 min 05 sec
14 à 30 jours	Réduction de 12 % du VO2 max et diminution de la puissance musculaire	Court à présent en 23 min 00 sec
30 à 63 jours	Réduction de 19 % du VO2 max et diminution significative de la puissance musculaire	Court à présent en 24 min 00 sec
63 jours ou plus	Réduction de 25,7 % du VO2 max et diminution significative de la puissance musculaire	Court à présent en 25 min 30 sec

LA VO2 MAX PEUT BAISSER DE 15% , cette baisse de capacité aérobie peut-être atténuée en pratiquant une activité de faible intensité.

Grâce à des petites séances de récup active , vous pouvez limiter DE 5% la baisse de votre VO2max.