



# COURSE À PIED

## NIVEAU 1 et NIVEAU 2

### Echauffement

- 15 min en allure souple
- +  
• 5 min de travail en ligne droite (accélérations progressives)

### Séance

- 15 sec de travail + 45 sec de récupération active à répéter 8 fois
- 2 min de récupération complète
- 30 sec de travail + 30 sec de récupération active à répéter 8 fois
- 2 min de récupération complète
- 15 sec de travail + 45 sec de récupération active à répéter 8 fois
- 10 min de récupération active souple