



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et NIVEAU 2

Echauffement

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

Séance

Travail à votre seuil aérobie

- 1 min de travail + 1 min de récupération
- 2 min de travail + 1 min de récupération
- 3 min de travail + 1 min de récupération
- 2 min de travail + 1 min de récupération
- 1 min de travail + 1 min de récupération

Nombre de répétition de la séance

2 fois

Temps de récupération

5 min de récupération complète entre les 2 blocs