



# COURSE À PIED

## NIVEAU 1 et NIVEAU 2

Echauffement	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 min en allure souple</li></ul> <p>+</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 5 min de travail en ligne droite avec accélérations progressives</li></ul>
Séance	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 min au seuil de votre VMA</li><li>• 5 min de récupération active</li></ul>
Nombre de répétition de la séance	2 fois
Temps de récupération	10 min de récupération complète en fin de séance