



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et **NIVEAU 2**

Echauffement	<ul style="list-style-type: none">• 15 min
Séance	<ul style="list-style-type: none">• 30 sec de pompes + 30 sec de récupération• 30 sec de jumping jack + 30 sec de récupération• 30 sec de gainage + 30 sec de récupération• 30 sec de fentes + 30 sec de récupération• 30 sec de burpees + 30 sec de récupération
Nombre de répétition de la séance	4 fois