



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et **NIVEAU 2**

| | |
|-----------------------------------|--|
| Echauffement | <ul style="list-style-type: none">• 15 min |
| Séance | <ul style="list-style-type: none">• 10 min progressif• 10 min de récupération |
| Nombre de répétition de la séance | 2 fois |