



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et **NIVEAU 2**

Trail

Durée : 1h10

Objectif : Effectuer durant la sortie 5 fois la série suivante :

- 1 min de montée de genoux
- 1 min de talons fesses
- 30 sec de foulées bondissantes
- 30 sec de griffé - jambes tendues
- 1 min de plusieurs sprints