



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et **NIVEAU 2**

Echauffement	<ul style="list-style-type: none">• 15 min en allure souple suivi de quelques accélérations afin de faire monter les puls <p>+</p> <ul style="list-style-type: none">• 5 min de travail en ligne droite
Séance	<ul style="list-style-type: none">• 2 min de travail + 1 min de récupération
Nombre de répétition de la séance	10 fois
Temps de récupération	10 min de récupération en footing