



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 + <ul style="list-style-type: none">• 5 min de travail en ligne droite
Séance	<ul style="list-style-type: none">• 5 min de travail + 3 min de récupération
Nombre de répétition de la séance	4 fois
Temps de récupération	10 min de récupération en footing