



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et **NIVEAU 2**

Echauffement	<ul style="list-style-type: none">• 15 min en allure souple + <ul style="list-style-type: none">• 5 min de travail en ligne droite (accélération progressive)
Séance	<ul style="list-style-type: none">• 1 min de travail en bosse + <ul style="list-style-type: none">• 2 min de récupération active
Nombre de répétition de la séance	10 fois
Temps de récupération	10 min de récupération active souple