



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et **NIVEAU 2**

Echauffement	<ul style="list-style-type: none"> • 15 min en allure souple + • 5 min de travail en ligne droite (accélérations progressives)
Séance	<p>Travail à votre seuil aérobic</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 min de travail + 2 min de récupération • 4 min de travail + 1,30 min de récupération • 3 min de travail + 1 min de récupération • 2 min de travail + 30 sec de récupération • 1 min de travail + 1 min de récupération
Nombre de répétition de la séance	1 fois
Temps de récupération	10 min de récupération souple