



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et NIVEAU 2

Echauffement	<ul style="list-style-type: none">• 15 min
Séance	<ul style="list-style-type: none">• 1 min de travail + 1 min de récupération• 2 min de travail + 1 min de récupération• 3 min de travail + 1 min de récupération
Nombre de répétition de la séance	3 fois
Temps de récupération	5 min entre chaque bloc de 3 + 10 min de récupération souple