



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et **NIVEAU 2**

Echauffement

- 20 min en allure souple

Séance

- 30 sec flexions / extensions
- 30 sec sprint
- 2 min au seuil aérobie
- 2 min de récupération

Nombre de répétition de la séance

5 fois

Temps de récupération

10 min de récupération complète en fin de séance