



# COURSE À PIED

**NIVEAU 1** et **NIVEAU 2**

Echauffement

- 15 min en allure souple

Séance

- 5 min vitesse rapide + 3 min de récupération

Nombre de  
répétition de  
la séance

5 fois

Temps de  
récupération

10 min de récupération souple