



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et NIVEAU 2

Echauffement	<ul style="list-style-type: none">• 20 min en allure souple
Séance	<ul style="list-style-type: none">• 30/30 chaise• 30/30 saut de grenouille• 30/30 flexions-extensions• 7 min footing
Nombre de répétition de la séance	3 fois
Temps de récupération	10 min de récupération