



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et **NIVEAU 2**

Echauffement	<ul style="list-style-type: none">• 15 min + 5 min en ligne
Séance	<ul style="list-style-type: none">• 12 fois 30" / 30"• 5 min de récupération• 4 fois 1' / 1'
Nombre de répétition de la séance	/
Temps de récupération	10 min de récupération souple en fin de séance