



# COURSE À PIED

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

Echauffement	<ul style="list-style-type: none"><li>• 20 min</li></ul>
Séance	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 min progressive</li><li>• 2 min de récupération</li></ul>
Nombre de répétition de la séance	5 fois
Temps de récupération	10 min de récupération souple en fin de séance