



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et **NIVEAU 2**

Echauffement	• 15 min + 5 min en ligne
Séance	• 45" en montée, allure "vite" + • 1 min 45 en descente, allure "récup"
Nombre de répétition de la séance	10 fois
Temps de récupération	10 min de récupération souple en fin de séance