



# COURSE À PIED

## NIVEAU 1 et NIVEAU 2

Echauffement	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 min + 5 min en ligne</li></ul>
Séance	<ul style="list-style-type: none"><li>• S1 : 15 sec de travail + 45 sec de récupération</li><li>• S2 : 30 sec de travail + 30 sec de récupération</li><li>• S3 : 45 sec de travail + 45 sec de récupération</li><li>• S4 : 30 sec de travail + 30 sec de récupération</li><li>• S5 : 15 sec de travail + 45 sec de récupération</li></ul>
Nombre de répétition de la séance	4 fois chaque série
Temps de récupération	10 min de récupération souple en fin de séance