



# 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>• 15 sec en allure rapide, voire “à bloc”</li><li>+</li><li>• 1 min 45 de récupération souple</li></ul>
Nombre de répétition de la séance	10 fois
Temps de récupération	15 min de récupération souple en fin de séance