



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et **NIVEAU 2**

Echauffement

- 15 min + 5 min en ligne

Séance

- Séance 1 :
 - 1 min de travail / 30 sec de récupération
 - Nombre de répétitions de la séance : 6 fois
 - 10 min de récupération souple
- Séance 2 :
 - 30 sec de travail rapide / 30 sec de récupération
 - Nombre de répétitions de la séance : 10 fois
 - 10 min de récupération souple