



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et **NIVEAU 2**

Echauffement

- 15 min + 5 min en ligne

Séance

- Séance 1 :
 - ➔ 15 min de travail rapide / 45 sec de récupération
 - ➔ Nombre de répétitions de la séance : 10 fois
 - ➔ 10 min de récupération souple
- Séance 2 :
 - ➔ 100m très vite suivi de 2 sec de récupération entre chaque 100m
 - ➔ Nombre de répétitions de la séance : 8 fois
 - ➔ 10 min de footing de récupération