



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et NIVEAU 2

Echauffement

- 15 min + 5 min en ligne

Séance

- Séance 1 :
 - 2 min de travail rapide / 1 min de récupération
 - Nombre de répétitions de la séance : 5 fois
 - 5 min de récupération
- Séance 2 :
 - 30 sec de travail / 30 sec de récupération
 - Talon fesse / montée de genou / griffé
 - Nombre de répétitions de la séance : 2 fois
- Séance 3 :
 - 1 min de travail rapide / 1 min de récupération
 - Nombre de répétitions de la séance : 5 fois
 - 10 min de récupération souple