



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et **NIVEAU 2**

Echauffement	<ul style="list-style-type: none">• 15 min + 5 min en ligne
Séance	<ul style="list-style-type: none">• 5 min de travail / 2 min de récupération enchainé avec 4 fois 30 sec de travail / 30 sec de récupération
Nombre de répétition de la séance	3 fois
Temps de récupération	10 min de récupération souple