



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et NIVEAU 2

Echauffement	<ul style="list-style-type: none">• 15 min + 5 min en ligne
Séance 1ère partie	<ul style="list-style-type: none">• 1 min de travail “vite” + 30 sec de récup
Nombre de répétition de la séance	6 fois
Temps de récupération	10 min de récupération souple
Séance 2ème partie	<ul style="list-style-type: none">• 30 sec de travail “vite” + 30 sec de récup
Nombre de répétition de la séance	10 fois
Temps de récupération	10 min de récupération souple