



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et **NIVEAU 2**

Echauffement

- 15 min + 5 min en ligne

Séance

1. 5 x (2 min de travail "vite" + 1 min de récup)
2. 5 min de récup
3. 6 x (30 sec de travail + 30 sec de talons-fesses, montées de genou, griffés)
4. 5 x (1 min de travail "vite" + 1 min de récup)

Temps de
récupération

10 min de récupération souple