



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et **NIVEAU 2**

Echauffement

- 20 min + 5 min en ligne

Séance

1. 10 sauts de grenouille
2. 2 accélérations progressives
3. 1 min de récupération

Nombre de répétitions

10 fois

Temps de
récupération

10 min de récupération en footing