



# COURSE À PIED

**NIVEAU 1** et **NIVEAU 2**

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Echauffement          | • 15 min + 5 min en ligne  |
| Séance                | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 8 x (20'' / 20'')</li><li>2. 4 min de récupération</li><li>3. 8 x (30'' / 30'')</li><li>4. 4 min de récupération</li><li>5. 8 x (20'' / 20'')</li></ol> |
| Temps de récupération | 10 min de récupération   |