



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et **NIVEAU 2**

Echauffement	<ul style="list-style-type: none"> • 15 min en allure souple + • 5 min de travail en ligne droite (environ 30m) <ul style="list-style-type: none"> • 30 sec de flexions • 15 sec de récupération • 15 sec d'accélération progressives
Séance	<ul style="list-style-type: none"> • 10 min au seuil de votre VMA • 4 min de récupération active
Nombre de répétition de la séance	3 fois
Temps de récupération	10 min de récupération complète en fin de séance