



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et NIVEAU 2

Echauffement	<ul style="list-style-type: none">• 15 min en allure souple+<ul style="list-style-type: none">• 5 fois : 1 min d'accélération + 3 sec de récupération
Séance	<ul style="list-style-type: none">• 1 min de travail / 30 sec de récupération• 2 min de travail / 1 min de récupération• 3 min de travail / 1 min 30 de récupération• 4 min de travail / 2 min de récupération
Nombre de répétition de la séance	2 fois
Temps de récupération	10 min de récupération complète en fin de séance