



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et NIVEAU 2

Echauffement	<ul style="list-style-type: none">• 30 min de footing <p>+</p> <ul style="list-style-type: none">• 5 min de travail en ligne droite technique (environ 30 m)
Séance	<ul style="list-style-type: none">• 45 min de travail :<ul style="list-style-type: none">- Chaise (Killy)- Pompe- Flexion- Saut de grenouille- Accélérations progressives <p>+</p> <ul style="list-style-type: none">• 15 min de récupération
Nombre de répétition de la séance	5 fois en 2 séries
Temps de récupération	30 min de footing