



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et **NIVEAU 2**

Echauffement	<ul style="list-style-type: none">• 15 min en allure souple+ • quelques accélérations pour faire monter le cardio+ • 5 lignes droites en bosses
Séance	<ul style="list-style-type: none">• 1 min de course en montée• Récupération lors de la descente
Nombre de répétition de la séance	10 fois
Temps de récupération	Footing de 15 min