



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">• Montées de genou• Talons fesses• Foulées bondissantes• Accélération progressives
Séance	<ul style="list-style-type: none">• 8 min à 80 % 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