



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et NIVEAU 2

| | |
|-----------------------------------|--|
| Séance | <ul style="list-style-type: none">• 10 min de footing• 30 sec de flexions• 30 sec de fentes avant• 30 sec en chaise (killy)• 30 sec de sauts de grenouille• 30 sec de burpees |
| Temps de récupération | 30 sec entre chaque exercice |
| Nombre de répétition de la séance | 4 fois |