



COURSE À PIED

NIVEAU 1 et **NIVEAU 2**

Echauffement

- 15 min en allure souple
- +
- 5 min de travail en ligne droite (environ 30m)
 - Montées de genou
 - Talons fesses
 - Foulées bondissantes
 - Accélérations progressives

Séance

- Travail en fractionné :
1 min 30 + 1 min de récupération active

Nombre de répétition de la séance

8 fois

Temps de récupération

10 min de récupération complète en fin de séance