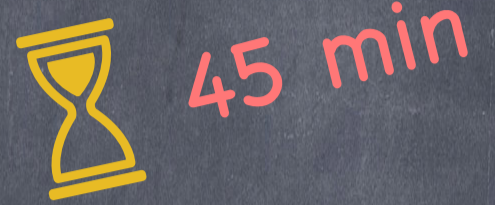


Endurance / Fractionnés :

Séance D



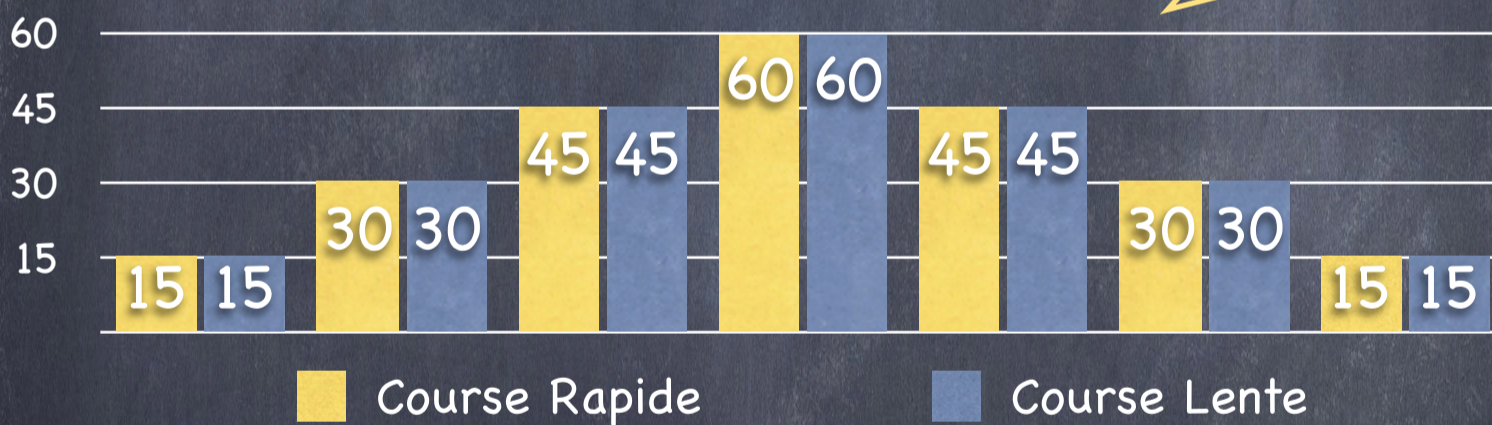
Echauffement

- 10 à 15 minutes de footing léger
- Quelques gammes athlétiques (Montées de Genoux / Talons fesses, pas chassés, ...)

Corps de séance

2 séries séparées de 2min de récupération

- Pyramide d'accélération en Secondes



- Conseils :

- Sprintez sur le 15sec et réduisez l'allure plus le temps s'allonge
- Gardez les mêmes allures sur les 2 séries

Retour au calme

- 5 minutes de course lente en relâchant le corps
- Etirements des membres inférieurs et du dos

