

## Séance 1 course à pied semaine du 16 au 22 Janvier:

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Conseils
Séance 1	<p>Echauffement 6 minutes Course tranquille en soufflant bien Puis Réaliser 10 allers/retours d'environ 20 mètres allé avec l'exercice donné retour en marchant.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Talons aux fesses</li> <li>2) Jambes tendues</li> <li>3) Pas chassés à droite</li> <li>4) Pas chassés à gauche</li> <li>5) Montée de genoux</li> <li>6) Course en arrière</li> <li>7) Pas croisés à droite</li> <li>8) Pas croisés à gauche</li> <li>9) Accélération progressive</li> <li>10) Accélération progressive</li> </ol> <p>Réaliser 10 fois : 30 secondes de course rapide/30 secondes de récupération en marchant 5 minutes récup en marchant et en soufflant bien</p>	<p>Echauffement 8 minutes Course tranquille en soufflant bien Puis Réaliser 15 allers/retours d'environ 20 mètres allé avec l'exercice donné retour en trottinant.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Talons aux fesses</li> <li>2) Jambes tendues</li> <li>3) Pas chassés à droite</li> <li>4) Pas chassés à gauche</li> <li>5) Montée de genoux</li> <li>6) Course en arrière</li> <li>7) Pas croisés à droite</li> <li>8) Pas croisés à gauche</li> <li>9) Et 10) Accélération progressive</li> <li>11 à 15) au choix</li> </ol> <p>Réaliser 15 fois : 30 secondes de course rapide/30 secondes de récupération en trottinant 8 minutes récup en courant tranquillement et en soufflant bien</p>	<p>Echauffement 10 minutes Course tranquille en soufflant bien Puis Réaliser 20 (faire 2 fois) allers/retours d'environ 20 mètres allé avec l'exercice donné retour en courant.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Talons aux fesses</li> <li>2) Jambes tendues</li> <li>3) Pas chassés à droite</li> <li>4) Pas chassés à gauche</li> <li>5) Montée de genoux</li> <li>6) Course en arrière</li> <li>7) Pas croisés à droite</li> <li>8) Pas croisés à gauche</li> <li>9) Accélération progressive</li> <li>10) Accélération progressive</li> </ol> <p>Réaliser 20 fois : 30 secondes de course rapide/30 secondes de récupération en courant 10 minutes récup en courant tranquillement et en soufflant bien</p>	<p>Pour cette séance vous pouvez utiliser : un parc, une route peu fréquentée, un chemin blanc, une voie verte. Eviter un dénivelé trop important ou un terrain accidenté. Equipement : tenue de sport, une bonne paire de basket, une gourde et une montre. A vous de déterminer quel niveau vous correspond le mieux ! Allez hop c'est parti !!!!</p>