

Séances semaine 3 et 4:

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Conseils
Semaine 3	Echauffement 20 minutes 10 x (15''vite/45''lent) 3 minutes allure recup 5 minutes allure soutenue 5 minutes allure recup 10 x (30''vite/30''lent) 10 minutes allure recup	Echauffement 20 minutes 8 x (15''vite/45''lent) 3 minutes allure recup 4 minutes allure soutenue 6 minutes allure recup 8 x (30''vite/30''lent) 10 minutes allure recup	Echauffement 15 minutes 6 x (15''vite/45''lent) 3 minutes allure recup 3 minutes allure soutenue 5 minutes allure recup 6 x (30''vite/30''lent) 5 minutes allure recup	Pensez à placer les bras mains à hauteur de la taille et relâchez bien pendant le lent Marquez nettement le changement d'allure lors du 15''/45'' ou du 30''/30'' Pour l'allure soutenue pensez à bien respirer
Semaine 4	Echauffement 20 minutes 5 x (30''vite/30''lent) 5 minutes allure recup 4 x 5 minutes allure soutenue Recup marche 2 minutes entre chaque 10 minutes récup	Echauffement 20 minutes 5 x (30''vite/30''lent) 5 minutes allure recup 3 x 4 minutes allure soutenue Recup marche 2 minutes entre chaque 10 minutes récup	Echauffement 15 minutes 5 x (30''vite/30''lent) 5 minutes allure recup 2 x 3 minutes Recup marche 3 minutes entre chaque 10 minutes récup	