

Travail Aérobie – Continu
Objectif Endurance

Schéma

Consignes

	<p>Fartleck (course à variation d'allure)</p> <p>Faire varier les allures selon l'annonce (car terrain plat) : « footing », « course » et « sprint »</p> <p>[utiliser le dénivelé]</p>
--	--

Séries 3 séries de 10 min
Répétitions
Récupération Entre les séries : 5 min