

Travail           Aérobie – Continu  
Objectif         Endurance

Schéma

Consignes

	<p>Fartleack (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