

# Course 1

Durée : 1h30

**Echauffement : Généralisé avec quelques accélérations**

**Etirements : Idem C1 ( étirements dynamiques !!)**

Réf.  
vidéos

## Description de la séance : Travail intermittent

On garde la même distance que C4 période bleue

On insiste plus sur les positions de course et la gestion du souffle.

Critères de  
réalisation :

Maintien de la  
distance

Position de  
course correcte

Bonne gestion  
du souffle

### 11-14 ans

Echauffement : 15'

Séance : 9 x (30'' de course / 30'' de repos) +6 ' de récup + 9 x (30'' de course / 30'' de repos)

Total : 45'

### 15-18 ans

Echauffement : 15'

Séance : 9 x (30'' de course / 30'' de repos) +6 ' de récup + 9 x (30'' de course / 30'' de repos)

Total : 45'

**Retour au calme : 10 min de course en alternant Talons fesses sur place, pas chassés facile, course arrière.**

**Etirements : Idem C1**