

# Course 2

Durée : 1h30

**Echauffement** : Généralisé avec quelques accélérations

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

Réf.  
vidéos

## Description de la séance : Travail continu

Continuer l'entraînement en continu à une allure un peu plus rapide qu'en période verte.

Bien conseiller sur la gestion du souffle.

Récupération : Marche rapide ou footing très facile

Critères de  
réalisation :

Maintien de  
l'allure

Position de  
course correcte

Bonne gestion  
du souffle

### 11-14 ans

Echauffement 15'

Séance : 20' facile + 5' de récup + 15' facile

Total : 55' environ

### 15-18 ans

Echauffement 15'

Séance : 25' facile + 3' de récup + 15' facile

Total : 1h environ

**Retour au calme** : Alternier Marche/ Course lente/Talon fesse grande amplitude/ Pas chassés / marche avec mouvement des bras

**Etirements** : Psoas, Quadriceps, pyramidal, Mollets, Adducteurs, Ischios jambiers