Programme Renforcement Musculaire



**Exemple de course Fartlek mercredi semaine 2:**

De 0 à 2’= *Course Aisance Respiratoire.*

De 2’ à 2’15 ‘’= *Course Accélération.*

De 2’15’’à 4’15 ‘’= *C.A.R*

De 4’15’’ à 4’30’’= *C.A.*

De 4’30’’ à 6’30’’= *C.A.R*.

……

De 13’15’’ à 13’30’’= *C.A*.

De 13’30’’ à 15’ = *C.A.R.*

N’hésitez pas à m’appeler si vous voulez plus de renseignements.