

PRG Cardio	<b><u>SEANCE</u></b>	Cardio
------------	----------------------	--------

<b><u>VELO DU COURIR</u></b>	<b>Temps</b>	<b>Indicateur</b>
	10'	Allure normal (pouvoir parler)
	2'	Allure rapide (plus parler)
	5'	Allure normal (pouvoir parler)
	3'	Allure rapide (plus parler)
	10'	Allure normal (pouvoir parler)
	<b>30'</b>	
	<b>OU</b>	

<b><u>VELO DU COURIR</u></b>	<b>Temps</b>	
	20 à 30'	Allure normal (pouvoir parler)

**STRETCHING**  
FICHE STRETCHING