

# SEANCES EPS 11/05

A l'heure du DECONFINEMENT il est temps de retourner dehors, prendre l'air et faire du sport, mais progressivement !

Voici la séance du jour, il est temps de courir et de marcher !

## Voici l'objectif du jour

- Sortir 1h
  - **De 0 à 10 minutes**
    - 5 minutes de course / 5 minutes de marche
  - **De 10 à 20 minutes**
    - 6 minutes de course / 4 minutes de marche
  - **De 20 à 30 minutes**
    - 7 minutes de course / 3 minutes de marche
  - **De 30 à 40 minutes**
    - 8 minutes de course / 2 minutes de marche
  - **De 40 à 50 minutes**
    - 9 minutes de course / 1 minute de marche
  - **De 50 à 1h**
    - 5 minutes de course / 5 minutes de marche

Vous pouvez, dans chaque intervalle de course, répartir comme vous le souhaitez les minutes de course et de marche, cela dépendra de vos sensations. N'allez pas trop vite en course, le but étant d'habituer votre corps à des efforts plus longs !

BON COURAGE