



Juillet 2025		Août 2025	
30	RUN 1	1	RUN 2
1		2	
2	RENFO	3	RENFO
2		4	
4	RUN 1	5	RUN 2
5		6	
6	RENFO	7	RENFO
7		8	
8	RUN 2	9	RUN 3
9		10	
10	RENFO	11	RENFO
11		12	
12	RUN 1	13	RUN 2
13		14	
14	RENFO	15	RENFO
15		16	
16	RUN 1	17	RUN 3
17		18	
18	RENFO	19	RENFO
19		20	
20	RUN 2	21	RUN 2
21		22	
22	RENFO	23	RENFO
23		24	
24	RUN 1	25	RUN 3
25		26	
26	RENFO	27	RENFO
27		28	
28	RUN 2	29	RUN 3
29		30	
30	RENFO	31	
31			

U11/U12 - Préparation Physique Eté 2025

RUN 1 - Capacité Aérobie

30min course continue à un rythme normal

RUN 2 - Capacité Aérobie Maximale (35 minutes)

1X	5min rythme cool
1X	5min rythme rapide
1X	5min rythme cool
1X	5min rythme rapide
1X	5min rythme cool
1X	5min rythme rapide
1X	5min rythme cool

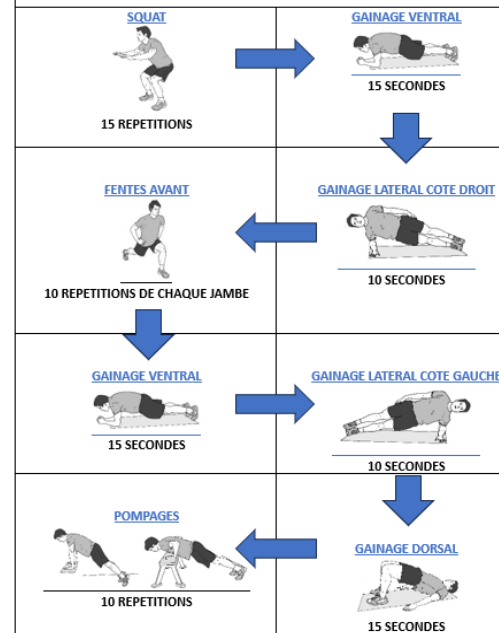
RUN 3 - Puissance Aérobie (40 minutes)

1X	12min rythme cool
1X	5min rythme rapide
1X	5min rythme normal
1X	4min rythme rapide
1X	4min rythme normal
1X	3min rythme rapide
1X	3min rythme normal
1X	2min rythme rapide
1X	2min rythme normal

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Voir Workout (à droite)

WORKOUT OF THE DAY !



REALISER 3-4 TOURS SANS PAUSE

PARTAGEZ VOS ENTRAINEMENTS SUR



<https://www.strava.com/clubs/prepa-physique-U11-U12-Boys-Oree>

<https://www.strava.com/clubs/prepa-physique-U11-U12-Girls-Oree>

