



Juillet 2025		Août 2025	
30	RUN 1	1	RUN 3
1		2	
2	RENFO	3	RENFO
3		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 3
13		14	
14	RENFO	15	RENFO
15		16	
16	RUN 1	17	RUN 2
17		18	
18	RENFO	19	RENFO
19		20	
20	RUN 2	21	RUN 3
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			

U14 - Préparation Physique été 2025

RUN 1 - Capacité Aérobie

35min course continue à un rythme normal

RUN 2 - Puissance Aérobie (40 minutes)

1X	10min rythme cool	
5X	1X	3min rythme rapide
	1X	3min rythme cool

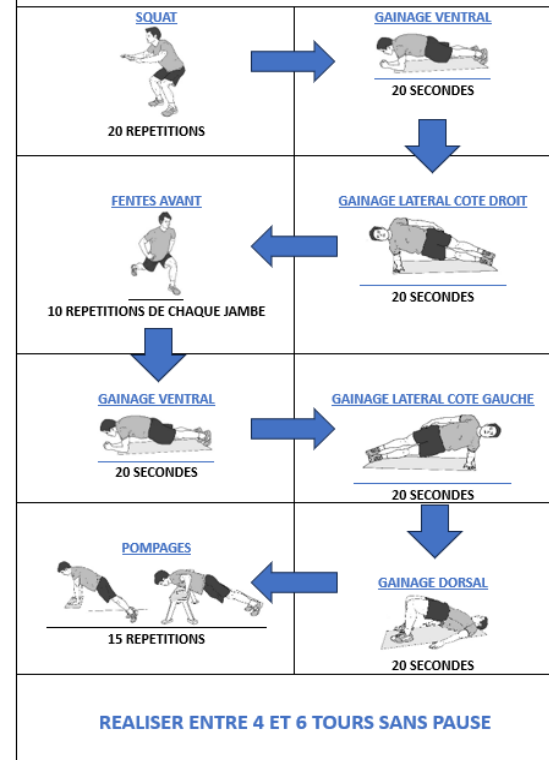
RUN 3 - Puissance Aérobie (45minutes)

1X	5min rythme cool	
4X	1X	2min rythme rapide
	1X	2min rythme cool
1X	1min marche + 1min rythme cool	
2X	1X	2min rythme rapide
	1X	2min rythme cool
2X	1X	1min rythme rapide
	1X	1min rythme cool
1X	1min marche + 1min rythme cool	
4X	1X	1min rythme rapide
	1X	1min rythme cool

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Voir Workout (à droite)

WORKOUT OF THE DAY !



PARTAGEZ VOS ENTRAINEMENTS SUR



<https://www.strava.com/clubs/prepa-physique-U14-Girls-Oree>

<https://www.strava.com/clubs/prepa-physique-U14-Boys-Oree>