



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

U14 ELITE - Préparation Physique Eté 2025

RUN 1 - Capacité Aérobie	
40min 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 !

SQUAT
20 REPETITIONS

GAINAGE VENTRAL
20 SECONDES

FENTES AVANT
10 REPETITIONS DE CHAQUE JAMBE

GAINAGE LATERAL COTE DROIT
20 SECONDES

GAINAGE VENTRAL
20 SECONDES

GAINAGE LATERAL COTE GAUCHE
20 SECONDES

POMPAGES
15 REPETITIONS

GAINAGE DORSAL
20 SECONDES

REALISER ENTRE 4 ET 6 TOURS SANS PAUSE

PARTAGEZ VOS ENTRAINEMENTS SUR 

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

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