



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		

U16 ELITE - Préparation Physique Eté 2025

RUN 1 - Capacité Aérobie

50min course continue à un rythme normal

RUN 2 - Puissance Aérobie (50 minutes)

1X	10min rythme normal	
2X	1X	3min rythme rapide
	1X	3min rythme cool
1X	2min rythme normal	
3X	1X	2min rythme rapide
	1X	2min rythme cool
1X	2min rythme normal	
6X	1X	1min rythme très rapide
	1X	1min rythme cool

RUN 3 - Puissance Aérobie Maximale + Vitesse *

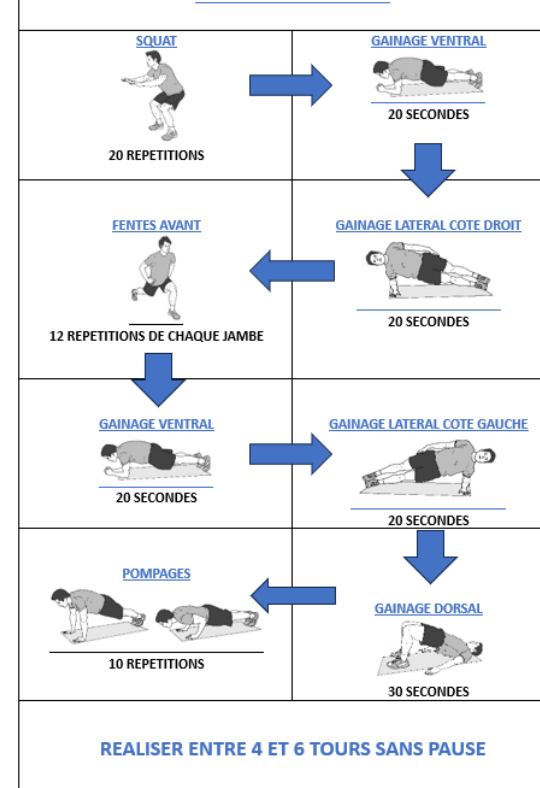
1X	10min rythme normal	
8X	1X	1min rythme très rapide
	1X	1min rythme cool
1X	2min rythme normal	
10X	1X	30sec à fond
	1X	30sec rythme cool
4X	déboulés (= accélérations progressives) sur 30m	retour en marchant
4X	sprint sur 30m	
4X	sprint sur 20m	
4X	sprint sur 10m	

* les efforts de course peuvent se faire en aller-retours sur terrain

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Voir Workout (à droite)

WORKOUT OF THE DAY !



PARTAGEZ VOS ENTRAINEMENTS SUR



<https://www.strava.com/clubs/prepa-physique-U16-Girls-Oree>

<https://www.strava.com/clubs/prepa-physique-U16-Boys-Oree>