



Juillet 2025		Août 2025	
30	RUN 1	1	RUN 3
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 2
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			

U19 - Préparation Physique Eté 2025

RUN 1 - Capacité Aérobie

60min course continue à un rythme normal

RUN 2 - Puissance Aérobie (56 minutes) *

1X	10min rythme normal	
6X	1X	2min rythme rapide
	1X	2min rythme cool
1X	1min marche + 1min rythme normal	
6X	1X	1min rythme très rapide
	1X	1min rythme cool
1X	1min marche + 1min rythme normal	
6X	1X	30sec à fond
	1X	30sec rythme cool

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

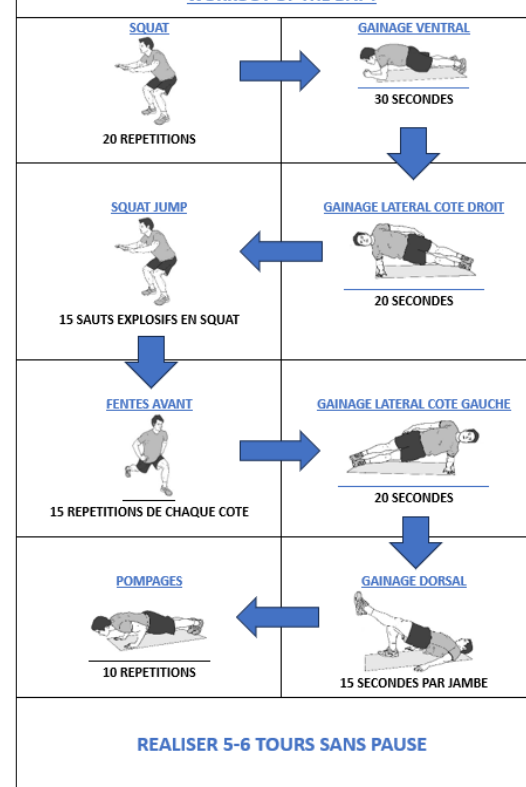
RUN 3 - Puissance Aérobie Maximale + Vitesse *

1X	10min rythme normal	
4X	1X	1min rythme très rapide
	1X	1min rythme cool
1X	2min rythme normal	
6X	1X	1min rythme très rapide
	1X	30sec rythme cool
1X	2min rythme normal	
6X	1X	30sec à fond
	1X	30sec rythme cool
1X	2min rythme normal	
8X	1X	30sec à fond
	1X	15sec rythme cool
3X	déboulés (= accélérations progressives) sur 30m	
3X	sprint sur 30m	
3X	sprint sur 20m	
3X	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-U19-Girls-Oree>

<https://www.strava.com/clubs/prepa-physique-U19-Boys-Oree>