



RoyalOree

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

U19 ELITE - 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		2min rythme normal
6X	1X	1min rythme très rapide
	1X	1min rythme cool
1X		2min rythme normal
6X	1X	30sec à fond
	1X	30sec rythme cool

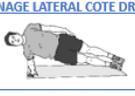
* les efforts peuvent se faire en aller-retours sur terrain

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	
5X	sprint sur 30m	
5X	sprint sur 20m	
5X	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 !

<p>SQUAT</p>  <p>20 REPETITIONS</p>	<p>GAINAGE VENTRAL</p>  <p>30 SECONDES</p>
➔	↓
<p>SQUAT JUMP</p>  <p>15 SAUTS EXPLOSIFS EN SQUAT</p>	<p>GAINAGE LATERAL COTE DROIT</p>  <p>20 SECONDES</p>
↓	←
<p>FENTES AVANT</p>  <p>15 REPETITIONS DE CHAQUE COTE</p>	<p>GAINAGE LATERAL COTE GAUCHE</p>  <p>20 SECONDES</p>
↓	↓
<p>POMPAGES</p>  <p>10 REPETITIONS</p>	<p>GAINAGE DORSAL</p>  <p>15 SECONDES PAR JAMBE</p>
←	←

REALISER 5-6 TOURS SANS PAUSE

PARTAGEZ VOS ENTRAINEMENTS SUR



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

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