

# PLANNING ESTIVAL DE PREPARATION PHYSIQUE U13

SAISON 2023/2024

Séances à répartir sur le mois d'Août, si possible tous les 2/3 jours.

**Repos entre chaque série : 1' / Etirements en fin de chaque séance**

**Séance 1 :** Course : 20' ou Corde à Sauter : 1 série 10 x 1' (repos 30s)

**Séance 2 :** Course : 10 min  
Corde à Sauter : 1 série 5 x 1min (repos 30s)

**Séance 3 :** Course : 20 min  
Corde à Sauter : 1 série 3 x 1min (repos 30s)  
Gainage : 1 série 2 x 1min (repos 1min)  
Pompes : 3 séries 5 (repos 45sec)

**Séance 4 :** Course : 10min  
1 série 10 x 1 accélération sur 20m (récupération retour en marchant)  
Corde à Sauter : 3 x 1min (repos 30s)

**Séance 5 :** Course : 10min  
3 séries 5 x 1 accélération sur 20m (récupération retour en marchant)  
Corde à Sauter : 1 série 5 x 1min (repos 30s)

**Séance 6 :** Course : 20 min  
Corde à Sauter : 1 série 5 x 1min (repos 30s)  
Gainage : 1 série 2 x 1min (repos 1min)  
Pompes : 4 séries 5 (repos 45sec)

**Séance 7 :** Course : 20min :  
Corde à Sauter : 1 série 5 x 1min (repos 30s)

**Séance 8 :** Course : 10min  
3 Séries 5 x 1 accélération sur 20m (récupération retour en marchant)  
Corde à Sauter : 1 série 3 x 1min (repos 30s)

**Séance 9 :** Course : 10min  
1 série 10 x 1 accélération sur 20m (récupération retour en marchant)  
Corde à Sauter : 1 série 5 x 1min (repos 30s)  
Gainage : 1 série 3 x 1min (repos 1min)  
Pompes : 4 séries 6 (repos 45s)

**BONNES VACANCES !!!**