

PLANNING ESTIVAL DE PREPARATION PHYSIQUE U15

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 : 20min ou Corde à Sauter : 1 série 10 x 1min (repos 30s)

Séance 2 : Course : 20 min
Corde à Sauter : 1 série 10 x 1min (repos 30s)

Séance 3 : Course : 25 min
Corde à Sauter : 1 série 5 x 1min (repos 30s)
Gainage : 1 série 2 x 1min (repos 1min)
Pompes / variante genoux : 1 série 8 à 12 répétitions (repos 1min)

Séance 4 : Course : 10min
1 série 10 x 1 accélération sur 20m + récupération retour en marchant)
Corde à Sauter : 1 série 5 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 : 30 min
Corde à Sauter : 1 série 5 x 1min (repos 30s)
Gainage : 1 série 3 x 1min (repos 1min)
Pompes : 3 à 4 séries de 8 à 10 reps (repos 1min)

Séance 7 : Course : 30min :
Corde à Sauter : 1 série 10 x 1min (repos 30s)

Séance 8 : Course : 10min
3 séries 5 x 1 accélération sur 20m (récupération retour en marchant)
Corde à Sauter variante doubles sauts : 1 série 5 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 10 x 1min (repos 30s)
Gainage : 1 série 3 x 1min (repos 1min)
Pompes : 4 séries de 6 à 8 répétitions remontée dynamique 10 (repos 1min)

BONNES VACANCES !!!