

PLANNING ESTIVAL DE PREPARATION PHYSIQUE U17 / U20

SAISON 2023/2024

Séances à répartir entre le 15 Juillet et le 15 Août, si possible tous les 2/3 jours.

Séance 1 : Course : 10min ou Corde à Sauter : 10 x 1min (repos 30s) + Etirements

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

Séance 3 : Course : 20 min
Corde à Sauter : 5 x 1min (repos 30s)
Gainage : 5 x 30s (repos 1min)
Pompes : 5 séries 5 (repos 1min) + Etirements

Séance 4 : Course : 10min
10 accélérations sur 20m (récupération retour en marchant)
Corde à Sauter : 5 x 1min (repos 30s) + Etirements

Séance 5 : Course : 30min
10 accélérations sur 20m (récupération retour en marchant)
Corde à Sauter : 5 x 1min (repos 30s) + Etirements

Séance 6 : Course : 10 min
Corde à Sauter: 5 x 1min (repos 30s)
gainage : 3 x 1min (repos 1min)
pompes : 3 séries 10 (repos 1min) + Etirements

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

Séance 8 : Course : 10min
15 accélérations sur 20m (récupération retour en trottinant)
Corde à Sauter : 5 x 1min (repos 30s) + Etirements

Séance 9 : Course : 20min
10 accélérations sur 20m (récupération retour en trottinant)
Corde à Sauter : 10 x 1min (repos 30s)
gainage : 3 x 1min (repos 1min)
pompes : 3 séries 10 (repos 1min) + Etirements

BONNES VACANCES !!!