

PLANNING ESTIVAL DE PREPARATION PHYSIQUE U11

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 : 5min ou Corde à Sauter : 1 série 3 x 1min (repos 30s)

Séance 2 : Course : 5 min
Corde à Sauter : 1 série 3 x 1min (repos 30s)

Séance 3 : Course : 10 min
Corde à Sauter : 1 série 3 x 1min (repos 30s)
Gainage: 1 série 3 x 30s (repos 30s)
Burpees (ramasser un ballon, sauter comme pour tirer au panier, aller au rebond) : 4 séries x 6 reps

Séance 4 : Course : 5min
2 séries 5 x 1 accélération sur 20m (récupération retour en marchant)
Corde à Sauter : 1 série 3 x 1min (repos 30s)

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

Séance 6 : Course : 10 min
Corde à Sauter : 1 série 3 x 1min (repos 30s)
Gainage: 1 série 3 x 30s (repos 30s)
Burpees : 5 séries x 6 reps

Séance 7 : Course : 10 min :
Corde à Sauter : 1 série 3 x 1min (repos 30s)

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

BONNES VACANCES !!!