

Prépa pré-saison 2021-2022 U13

Lundi 2/08

Course 2x20 minutes allure moyenne

Jonglages entre les footings et après (3min chaque surface)

2 X 15 pompes + 2 x 20 abdos

Vous pouvez faire du gainage, si vous savez le faire et qu'un adulte peut contrôler votre positionnement. (faire les 4 positions 20secondes par position, 1 Bloc)

Mercredi 4/8

Course 30 minutes allure moyenne

Jonglages 5 minutes chaque pied

Travail cardio ⇒ Courir pendant 6 minutes a allure très faible et accélérer au maximum pendant 10 secondes a chaque minute (accélération à 1:00 ; 2:00 ; 3:00 ; 4:00 ; 5:00 ; 6:00). Faire 2 blocs de 6 minutes avec 5 minutes de recup entre les 2.

Vendredi 6/8

Course 2 x 20 minutes et on monte un peu l'allure

Jonglages entre les footings et après (3min chaque surface)

Travail cardio (idem mercredi, 1 seul bloc de 6 minutes)

3x15 pompes + 3x20 abdos + gainage