



## PLAN D'ENTRAÎNEMENT ESTIVAL

CATÉGORIE : PEE-WEE

JOUR 1
A. ÉCHAUFFEMENT
B. COURSE 8-10 MINUTES
C. <u>10 ROUNDS</u> - 10 JUMP LUNGES - 10 PUSH UPS - 10 SIT UPS  30 SEC DE PAUSE
D. 5 X SPRINT DE 50M + PAUSE DE 30 SEC ENTRE CHAQUE SPRINT
E. RETOUR AU CALME

JOUR 2
A. ÉCHAUFFEMENT
B. 25 BURPEES
C. 6 ROUNDS - 20 SEC PLANCHE SUR LES COUDES - 5 SEC PAUSE - 20 SEC SQUATS - 5 SEC PAUSE - 20 SEC FLUTTER KICKS - 20 SEC PAUSE
D. 25 BURPEES
E. COURSE 8-10 MINUTES *** SPRINT DE 10 SEC À TOUTES LES MINUTES ***
F. RETOUR AU CALME