

PREPARATION PHYSIQUE ÉTÉ 2019

BBH

Catégorie U13 Gars

Pour toutes questions => Xavier Quiniou : 06 51 73 17 52

Matériel nécessaire : 1 élastique + 1 corde à sauter

Semaine 1 : Lundi 22 Juillet - Dimanche 28 Juillet

Lundi

Running

10 minutes de course allure footing

Proprioception

Mercredi

Running

10 minutes de course allure footing

Proprioception

Semaine 2 : Lundi 29 Juillet - Dimanche 04 Août

Lundi

Running

10 minutes de course allure footing

Proprioception

Mercredi

Running

10 minutes de course allure footing + Renforcement léger Ischios / Haut du corps / Abdominaux

Proprioception

Semaine 3 : Lundi 5 Août - Dimanche 11 Août

Lundi	Vitesse / Explosivité	Courir 5 minutes à allure normale puis plus soutenue à la fin avec quelques accélérations. Réaliser ensuite la pyramide de course : Effectuer 10m-20m-30m-40m-40m-30m-20m-10m à vitesse maximale avec un délai de récupération égal à la distance parcourue en marchant entre chaque distance. (Exemple : Sprint de 10 m, marcher pendant 10 m, sprint de 20 m, marcher pendant 20 m...). A faire après la pyramide : 20 secondes de corde à sauter.
	Proprioception	
Mercredi	Running	2 x 5 minutes de course allure plus soutenue avec 2 minutes de récupération + Renforcement léger Ischios / Haut du corps / Abdominaux
	Proprioception	

Semaine 4 : Lundi 12 Août - Dimanche 18 Août

Lundi	Vitesse / Explosivité	Courir 5 minutes à allure normale puis plus soutenue à la fin avec quelques accélérations. Réaliser ensuite la pyramide de course : Effectuer 10m-20m-30m-40m-40m-30m-20m-10m à vitesse maximale avec un délai de récupération égal à la distance parcourue en marchant entre chaque distance. (Exemple : Sprint de 10 m, marcher pendant 10 m, sprint de 20 m, marcher pendant 20 m...). A faire après la pyramide : 20 secondes de corde à sauter.
	Proprioception	
Mercredi	Running	2 x 5 minutes de course allure plus soutenue avec 2 minutes de récupération + Renforcement léger Ischios / Haut du corps / Abdominaux
	Proprioception	

Semaine 5 : Lundi 19 Août - Dimanche 25 Août

Lundi	Vitesse / Explosivité	Courir 5 minutes à allure normale puis plus soutenue à la fin avec quelques accélérations. Réaliser ensuite la pyramide de course : Effectuer 10m-20m-30m-40m-50m-50m-40m-30m-20m-10m à vitesse maximale avec un délai de récupération égal à la distance parcourue en marchant entre chaque distance. (Exemple : Sprint de 10 m, marcher pendant 10 m, sprint de 20 m, marcher pendant 20 m...). A faire après la pyramide : 20 secondes de corde à sauter.
	Proprioception	
Mercredi	Running	2 x 5 minutes de course allure plus soutenue avec 2 minutes de récupération + Renforcement léger Ischios / Haut du corps / Abdominaux
	Proprioception	