

BBH**Catégorie U11****Pour toutes questions => Xavier Quiniou : 06 51 73 17 52****Semaine 1 : Lundi 16 Mars - Dimanche 22 Mars**

Lundi	Running	2 x 4 minutes de course allure plus soutenue avec 2 minutes de récupération
	Proprioception	
Mercredi	Running	2 x 4 minutes de course allure plus soutenue avec 2 minutes de récupération
	Proprioception	

Semaine 2 : Lundi 23 Mars - Dimanche 29 Mars

Lundi	Running	2 x 4 minutes de course allure plus soutenue avec 2 minutes de récupération
	Proprioception	
Mercredi	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...).
	Proprioception	

Semaine 3 : Lundi 30 Mars - Dimanche 05 Avril

Lundi	Running	2 x 4 minutes de course allure plus soutenue avec 2 minutes de récupération
	Proprioception	
Mercredi	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...).
	Proprioception	