

Bienvenue à la nouvelle saison!



Programme de Préparation Physique Individuelle

Les entrainements recommençant le 9 août, je vous conseille de travailler votre physique dès la mi-juillet afin d'être en pleine forme à la reprise du championnat.

Votre préparation physique individuelle se décompose sur 4 semaines. Elle peut être associée à une reprise de contact avec le ballon sous forme de jonglerie. Le footing se fait au rythme que vous voulez (garder comme indicateur que vous devez pouvoir parler tout en courant les deux premières semaines).

Le « FARTLEK » est un mot barbare qui consiste à faire 30 min de footing en échauffement puis 10, 15, 20 min de travail aléatoire avec accélérations (ce ne sont pas des sprints) :

- Une augmentation d'allure franche de 2 à 30 secs (à votre convenance).
- Suivie d'une récupération qui doit être au minimum égale au temps de travail et ne doit pas excéder 3 min.

Les abdos doivent être une alternance d'exercice spécifique aux footballeurs : grands droits, obliques, gainage. Je vous rappelle qu'il est primordial que vous vous **hydratiez** (de l'eau☺) au maximum et respectiez au mieux les intervalles de récupération. Ce programme est un conseil qui peut être utilisé partout (même en vacances).

- Éviter de courir entre 10h00 et 18h00 (Chaleur)
- Les étirements sont d'une grande importance afin d'éviter des problèmes musculaires.

Préparation sur 4 semaines avant la reprise des entrainements collectifs.

Pour ceux qui souhaitent faire la préparation collectivement, RDV 19H stade de Tillières les soirs de footing :

Pendant la trêve :

Éviter une sédentarité trop importante, conserver une activité physique régulière et variée (tennis, natation, vélo... les fléchettes n'en font pas parties !), faire attention aux excès de nourriture et à la prise de poids.

Semaine 1

le Lundi 10 Juillet :

- Footing de 2 x 15 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

le Mercredi 12 Juillet :

- Footing de 2 x 20 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire + Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Semaine 2

le Lundi 17 Juillet :

- Footing de 45 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire : 3 x 40 abdos + 2 x 30 pompes
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)
- Jonglages, Pied droit / Pied Gauche

le mercredi 19 Juillet :

- Footing de 45 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute)
- Renforcement Musculaire + Étirements passifs (12 à 15 secondes)
- Jonglages, Pied droit / Pied Gauche

le Vendredi 21 Juillet

- Footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire + Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Semaine 3

le Lundi 24 Juillet :

- Footing de 30 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute)
- Récupération 4 minutes
- Footing accéléré : pendant 20 minutes ; 20 seconde d'accélération à 60% suivi de 2m30 de footing Régulier.
- Renforcement Musculaire : 2 x 30 abdos + 2 x 30 pompes
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

Le mercredi 26 Juillet :

- Fartlek de 45 minutes (course continue durant 30 minutes et changements de rythme durant les 15 dernières minutes), avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 180 / minute
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Jonglages Pied droit / Pied Gauche / Tête

Le vendredi 28 Juillet :

- Footing de 30 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute)
- Récupération 4 minutes
- Footing accéléré : pendant 20 minutes ; 20 seconde d'accélération à 80% suivi de 3 minutes de footing Régulier
- Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

Semaine 4

le Lundi 31 Juillet :

- Footing de 50 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 160 et 180 / minute)
- Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes
- Jonglages Idem
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

le Mercredi 2 Aout :

- Footing de 2x30 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute)
- 4 minutes de récupérations entre chaque footing avec :
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Jonglages Idem

le Vendredi 4 Aout :

- Fartlek de 45 minutes, (course continue durant 30 minutes et changements de rythme durant les 15 dernières minutes) (avec pulsations cardiaques comprises entre 160 et 180 / minute)
- Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

REPRISE DE L'ENTRAINEMENT COLLECTIF Le MERCREDI 9 Aout

La période de préparation physique d'avant saison est très importante, elle conditionne votre année de compétition. Plus un joueur est prêt physiquement, meilleur il sera.

N'OUBLIEZ PAS QUE :

- L'on perd l'intégralité du bénéfice des efforts antérieurement fournis après 15 jours d'arrêt
- Il faut 6 à 8 semaines pour remettre un joueur en condition
- Il faut 3 mois pour trouver le rythme de la compétition

*J'attire votre attention sur la rigueur, le sérieux et bien sûr le plaisir et la convivialité qui seront nécessaires pour créer et conserver un bon état d'esprit de **groupe et de club**.*

MERCI DE M'INDIQUER VOTRE DATE DE REPRISE DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

RABAUD Nicolas : 0661241631