

Programme de Préparation Physique Générale Individuelle

Il est prévu que la saison recommence le 25 Juillet avec un premier objectif le 1ere tour de coupe de France le fin Août. Je conseille de travailler dès le début du mois de juillet afin d'être en pleine forme à la reprise du championnat.

Votre préparation physique individuelle se décompose sur 3 semaines.

Le principe des Footing est basé sur le « FARTLEK » consistant à faire 30 min de footing en échauffement puis suivi d'un travail intermittent (accélérations / footing régulier) sur 20 min

- 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.

Chaque travail individuel doit se terminer par des renforcements musculaires (grands droits, obliques, gainage) au choix et entre coupé d'étirements.

Faites sérieusement les étirements qui sont d'une grande importance afin d'éviter des problèmes musculaires par la suite.

Préparation sur 3 semaines avant la reprise des entraînements collectifs.

Semaine 1

le lundi 2 Juillet :

- Footing de 2 x 20 minutes, avec une pulsation cardiaque comprise entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire (dorsaux, abdo, gainage..) entre coupé d'étirements passifs d'une durée de 20 secondes.

le mercredi 4 Juillet :

- Footing de 40 minutes, avec une pulsation cardiaque comprise entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire entre coupé d'étirements passifs d'une durée de 20 secondes.

le vendredi 6 Juillet :

- Footing de 45 minutes, avec une pulsation cardiaque comprise entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire : 3 x 40 abdos + 2 x 30 pompes + étirements passifs (20 secondes)

le Samedi 7 Juillet :

- Salle Renforcement Musculaire : à partir de 9H00 à 10H00

Semaine 2

le lundi 9 Juillet :

- Footing de 45 minutes, avec une pulsation cardiaque comprise entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire : 3 x 40 abdos + 2 x 30 pompes + étirements passifs (20 secondes)

le mercredi 11 Juillet :

- Footing de 30 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute)
- suivi de 4mn de récup.
- Intermittent sur 15 minutes ; 20 seconde d'accélération à 60% suivi de 2m30 de footing régulier (5 fois).
- Renforcement Musculaire : 2 x 30 abdos + 2 x 30 pompes + étirements passifs (20 secondes)

le vendredi 13 Juillet

- Footing de 30 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute) suivi de 4mn de récup.
- Intermittent sur 20 minutes ; 20 seconde d'accélération à 60% suivi de 2m30 de footing régulier (7 fois).
- Etirements passifs (20 secondes)

le Samedi 14 Juillet :

- Salle Renforcement Musculaire : à partir de 9H00 à 10H00

Semaine 3

le dimanche 16 Juillet :

- Footing de 30 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute) suivi de 4mn de récup.
- Intermittent sur 20 minutes; 20 seconde d'accélération à 80% suivi de 3 minutes de footing Régulier (6 fois)
- Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes + étirements passifs (20 secondes)

le mardi 17 Juillet :

- Footing de 50 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 160 et 180 / minute)
- Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes + étirements passifs (20 secondes)

le jeudi 19 Juillet :

- Footing de 30 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute) suivi de 4mn de récup.
- Intermittent sur 20 minutes; 20 seconde d'accélération à 80% suivi de 3 minutes de footing Régulier (6 fois)
- Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes + étirements passifs (20 secondes)

le Samedi 21 Juillet :

- Salle Renforcement Musculaire : à partir de 9H00 à 10H00

Reprise de l'entraînement collectif le mercredi 25 Juillet

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.

Le club du FCPB compte sur votre sérieux pour respecter au mieux ce planning.