

# Programme de Préparation Physique Générale Individuelle

La saison recommençant mi-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 avec 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). Il est individuel. Faites-le le plus sérieusement possible.

-Eviter de courir entre 10h00 et 18h00 (Chaleur)

-Les étirements sont d'une grande importance afin d'éviter des problèmes musculaires, faites les sérieusement.

Préparation sur 4 semaines avant la reprise des entrainements collectifs. Pendant l'été : Eviter une sédentarité trop importante, Conserver une activité physique régulière et variée (tennis, surf, natation, vélo, éventuellement un petit plan boul...), Faire attention aux excès de nourriture et à la prise de poids.

## Semaine 1

### le Lundi 23 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 - Etirements passifs (12 à 15 secondes)

### le Mercredi 25 Juillet :

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

### le Vendredi 27 Juillet :

- Footing de 40 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute -  
Renforcement Musculaire + Etirements passifs (12 à 15 secondes)

## semaine 2

### le Lundi 30 Juillet :

- Footing de 45 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire : 3 x 40 abdos + 2 x 30 pompes

- Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Jonglages, Pied droit / Pied Gauche

#### **le mercredi 01 aout:**

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

#### **le Vendredi 03 aout :**

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

### **Semaine 3**

#### **le Lundi 06 aout :**

- 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 08 aout:**

- 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 10 Aout :**

- 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 13 Aout :

- 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 15 Aout :

- Footing de 2x30 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute) - 4  
Jonglages Idem

### le Vendredi 17 et dimanche 20 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)

## Lundi 20 aout

### REPRISE DE L'ENTRAINEMENT COLLECTIF

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
- ☒ Je compte sur votre sérieux pour respecter au mieux ce planning

Nous attirons 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, et cela afin de remplir nos objectifs pour la saison à venir !

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