



Préparation physique individuelle estivale

La saison recommençant mi-août, nous vous conseillons 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 5 semaines. Elle peut être associée avec une reprise de contact avec le ballon sous forme de jonglerie ou de jeu éducatif sur un terrain.

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 10 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 sec (à votre convenance) ;
- Suivie d'une récupération qui doit être au minimum égale au temps de travail et ne doit pas excéder 3 min ;
- 10 min de retour au calme en footing de récupération.

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.

Bonne préparation et bonnes vacances

Romain LEJARD

Le programme

1 ^{ère} semaine - (16 juillet au 21 juillet)				
Lundi	Footing 2 x 20min	Étirements	20 pompes	--
Mercredi	Footing 2 x 20min	Étirements	20 pompes	--
Vendredi	Footing 40min	Étirements	20 pompes	2 x 30 abdos
2 ^e semaine - (23 juillet au 28 juillet)				
Lundi	Footing 2 x 20min	Étirements	2 x 20 pompes	2 x 30 abdos
Mercredi	Footing 2 x 20min	Étirements	2 x 20 pompes	Gainage appui fessiers 3 X 30"
Vendredi	Footing 40min	Étirements	--	Gainage appui brachial (bras) 3 X 30"
3 ^e semaine - (30 juillet au 4 août)				
Lundi	Footing 45 min	Étirements	3 x 30 pompes	3 x 30 abdos
Mercredi	Footing 45 min	Étirements	3 x 20 pompes	3 x 30 abdos
Vendredi	Footing 50 min	Étirements	--	4 x 30 abdos
4 ^e semaine - (6 août au 11 août)				
Lundi	Fartlek 30 min	Étirements	3 x 20 pompes	--
Mercredi	Fartlek 30 min	Étirements	--	Gainage appui fessiers 3 X 30"
Vendredi	Fartlek 35 min	Étirements	3 x 20 pompes	Gainage appui brachial (bras) 3 X 30"
5 ^e semaine - (13 août au 18 août)				
Lundi	Fartlek 30 min	Étirements	--	3 x 30 abdos
Mercredi	Fartlek 35 min	Étirements	3 x 20 pompes	3 x 30 abdos
Vendredi	Fartlek 40 min	Étirements	3 x 20 pompes	4 x 30 abdos
6 ^e semaine – Reprise de l'entraînement le lundi 20 août avec Loic Bedet et Guy Trottin				

Pour toutes questions, appelez-moi au 06 72 84 39 16.