

PROGRAMME PREPARATION PHYSIQUE ESTIVALE - SENIORS FC BIERNE (12 séances)

REPRISE INDIVIDUELLE (entre le 21 et le 28 juillet)

Toute préparation physique commence par plusieurs séances de footing. Afin de gagner du temps et de ne pas devoir effectuer ses footings à la reprise collective, il est demandé à chaque joueur d'effectuer 4 séances de footing personnel environ 1 semaine avant la reprise. Un RDV sera fixé sur le site pour ceux qui souhaitent effectuer ses séances en groupe. Attention à ne pas négliger cette partie capitale de la préparation physique !!

	<u>Partie Aérobic</u>	<u>Renforcement Musculaire Tronc</u> (à chaque séance)
Séance 1	Footing* 2 x 15min (Repos* = 5min)	- <u>Abdominaux</u> : 5 séries de 15 abdos (exercices au choix) - <u>Pompes</u> : 2 x 10 - <u>Gainage</u> : 2 séries de 30"/15" (30" ventrale / 15" Repos / 30" dorsale / 15" R / 30" droite / 15" R / 30" gauche)
Séance 2	Footing 2 x 20min (R = 5min)	
Séance 3	Footing 2 x 25min (R = 5min)	
Séance 4	Footing 40min	

REPRISE COLLECTIVE (entre le 30 juillet et le 10 août)

La reprise collective aura lieu le MERCREDI 30 JUILLET à 19h au PUYTHOUCK à Grande Synthe (RDV base Nautique).

Les autres séances se feront dans des lieux différents afin que ce soit moins monotone. Vous serez informé des RDV sur le site du club (début 19h la semaine, début 10h30 le dimanche). Certaines séances se termineront par des petits jeux avec ballons (Beach-soccer au Puythouck).

Pendant toute cette période, n'oubliez pas de prévoir vos baskets et une bouteille d'eau.

Pour ceux qui sont absents aux séances collectives ou en vacances, vous pouvez (ou devez) faire la séance personnellement. N'oubliez pas que la préparation physique d'avant-saison conditionne votre début de saison !

Séance 5 (mercredi 30 juillet)	Footing 40min (en augmentant le rythme les 15 dernières minutes)	- <u>Abdominaux</u> : 5 séries de 20 abdos (exercices au choix) - <u>Pompes</u> : 3 x 10 - <u>Gainage</u> : 2 séries de 45"/15" (45" ventrale / 15" Repos / 45" dorsale / 15" R / 45" droite / 15" R / 45" gauche)
Séance 6 (jeudi 31 juillet)	Mise en route cardio 10min 30min à 75% VMA (entre 6 et 6,6km)	
Séance 7 (vendredi 1 ^{er} août)	Echauffement 10min (course + gammes) Fartlek* 20min (rythme footing + grosses accélérations de 20sec toutes les 2min) 8min de 30"/30" (30sec rythme lent / 30sec rythme élevé)	
(Samedi 2 août)	REPOS	

Séance 8 (dimanche 3 août)	Mise en route cardio 10min 2 x 12min à 80% VMA (entre 2,5 et 2,8km) (R = 5min entre les 2 séries)	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Abdominaux</u> : 5 séries de 25 abdos (exercices au choix) - <u>Pompes</u> : 2 x 15 - <u>Gainage</u> : 2 séries de 1'/30" (1' ventrale / 30" Repos / 1' dorsale / 30" R / 1' droite / 30" R / 1' gauche)
Séance 9 (lundi 4 août)	Mise en route cardio 10min 8min à 85% VMA (entre 1,8 et 2km) 4 x 3min à 90% (entre 700 et 800m) (R = 2min entre les séries)	
Séance 10 (mardi 5 août)	Echauffement 10min (course + gammes) Fartlek 15min (rythme footing + grosses accélérations de 15sec toutes les 1min) 8min de 20"/20" (20sec rythme lent / 20sec rythme élevé)	
Mercredi 6 août	SEANCE AVEC BALLONS AU STADE A BIERNE	
Jeudi 7 août	REPOS	
Séance 11 (vendredi 8 août)	Mise en route cardio 10min 2 x 15min à 80% VMA (entre 3,2 et 3,5km) (R = 5min entre les 2 séries)	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Abdominaux</u> : 5 séries de 30 abdos (exercices au choix) - <u>Pompes</u> : 3 x 15 - <u>Gainage</u> : 2 séries de 4 minutes de 30"/30" (30" ventrale / 30" Repos / 30" dorsale / 30" R / 30" droite / 30" R / 30" gauche)
Samedi 9 août	REPOS	
Séance 12 (dimanche 10 août)	Mise en route cardio 10min 8min à 85% VMA (entre 1,8 et 2km) 6 x 2min à 95% VMA (entre 500 et 550m) (R = 1min30 entre les séries)	
REPRISE COLLECTIVE SUR LE TERRAIN A PARTIR DU 11 AOUT A BIERNE		

*Footing : le bon indicateur d'un footing est que vous devez être capable de parler et avoir une aisance respiratoire (vous n'êtes pas en recherche de souffle). Cette période est capitale pour la remise en route du cardio et des muscles et tendons, elle conditionne la suite de la préparation.

*R : Récupération passive avec des étirements passifs de 8 secondes maxi.

* Fartlek : travail qui consiste x min de footing associées à des accélérations toutes les x sec (augmentation d'allure franche mais ce n'est pas un sprint !) = c'est le travail qui représente le mieux les efforts d'un footballeur lors d'un match.

Beaucoup s'hydrater avant, pendant et après les séances et terminer chaque séance par des étirements passifs de 20-25 secondes par muscle.