

# **PRÉPARATION PHYSIQUE « Séniors »**



## **PRÉ-SAISON 2018/2019**

**Responsable Séniors :** Dimitri HERRIERRY - Port. 06 72 98 66 69  
**Adjoint :** Gregory POTDEVIN – Port. 07 80 42 31 26

## Pourquoi une préparation physique ?

C'est une aptitude fondamentale pour le footballeur !

***Le talent technique et l'intelligence tactique ne peuvent faire la différence sans qualités physiques.***

## Quelles sont les qualités physiques à développer ?

<i>L'endurance</i>	<i>La vitesse</i>	<i>La vivacité</i>
<i>La force</i>	<i>La coordination</i>	<i>La souplesse</i>

**Fin juillet**, il est temps de reprendre une activité physique régulière.

**Je vous conseille** de vous entretenir avec des activités sportives variées complémentaires au football comme la natation, le vélo, le tennis, la marche sportive...

C'est l'occasion de retrouver une fraîcheur mentale et physique pour bien démarrer la saison.

La notion de plaisir est très importante.

Il ne s'agit pas d'un entraînement intensif mais d'une reprise progressive.

**Je vous invite également à travailler** l'endurance, la souplesse, la vivacité et la force par le menu suivant :

*Footing + sprints courts + étirements passifs + abdos + pompes + gainage*

## Quelle fréquence ? Quelle intensité ? Quelle durée ?

**La fréquence**, il suffit de suivre la programmation ci joint.

Attention à ne pas rater ou sauter des étapes !

**L'intensité** est faible, on ne doit pas être essoufflé et on ne doit pas finir cuit.

**La durée** minimum est de 15 minutes au début.

En dessous, ça ne sert à rien. Il est donc primordial d'aller au bout à chaque fois !

## **Ne pas négliger les étirements passifs !**

Ils sont déterminants pour la récupération et entretiennent la souplesse.

**Je vous conseille de répéter** 2 fois le cycle suivant : triceps sural (mollet), ischio-jambier (arrière cuisse), quadriceps (avant cuisse), adducteurs et psoas iliaque (aine).

*Tenir 30 secondes dès la sensation d'étirement.*

## Le circuit gainage en détail !

1. Gainage face au sol : 1'
2. Gainage latéral gauche : 30''
3. Gainage latéral droit : 30''
4. Gainage dos : 1'

Pensez à vous hydrater !

Pour votre santé, buvez au moins 1,5L d'eau par jour.



## Travail Individuel ou en petit groupe

Possibilité de faire vos exercices au stade de Chatillon

### Lundi 30 juillet

Footing 15'	5 sprints de 20m	Etirements passifs	30 abdos (3 x 10) 10 pompes (1 x 10)	1 circuit gainage
-------------	------------------	--------------------	---	-------------------

### Mercredi 01 août

Footing 15'	5 sprints de 20m	Etirements passifs	30 abdos (3 x 10) 10 pompes (1 x 10)	1 circuit gainage
-------------	------------------	--------------------	---	-------------------

### Vendredi 03 août

Footing 20'	5 sprints de 30m	Etirements passifs	40 abdos (4 x 10) 20 pompes (2 x 10)	2 circuits gainage
-------------	------------------	--------------------	---	--------------------

### Lundi 06 août

Footing 20'	5 sprints de 30m	Etirements passifs	40 abdos (4 x 10) 20 pompes (2 x 10)	2 circuits gainage
-------------	------------------	--------------------	---	--------------------

### Mercredi 08 août

Footing 25'	5 sprints de 40m	Etirements passifs	50 abdos (4 x 10) 30 pompes (2 x 10)	3 circuits gainage
-------------	------------------	--------------------	---	--------------------

### Vendredi 10 août

Footing 25'	5 sprints de 40m	Etirements passifs	50 abdos (5 x 10) 30 pompes (3 x 10)	3 circuits gainage
-------------	------------------	--------------------	---	--------------------