

Programme de Préparation Physique Générale Individuelle

La saison recommençant début 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.

- Éviter 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 3 semaines avant la reprise des entraînements collectifs.

Pendant l'été :

Éviter une sédentarité trop importante,

Conserver une activité physique régulière et variée (tennis, surf, natation, vélo ...),

Faire attention aux excès de nourriture et à la prise de poids.

Semaine 1

le Lundi 13 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
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

le Mercredi 15 juillet :

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

le Vendredi 17 juillet :

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

Semaine 2

le Lundi 20 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

Je mercredi 22 Juillet:

- 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

Je Vendredi 24 Juillet :

- 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 27 juillet:

- 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 21130 de footing Régulier.
- Renforcement Musculaire: 2 x 30 abdos - 2 x 30 pompes
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

Le mercredi 29 juillet:

- 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 31 juillet:

- 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)

Lundi 03 Août

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
recompte sur votre sérieux pour respecter au mieux ce planning

J'attire 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 . venir!

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

Hervé RENOUX 06 13 05 38 17

rv.liguge@gmail.com

PS : Pour les entrainements, prévoir :

- les baskets
- les chaussures de foot
- une bouteille d'eau

Merci

Bonnes vacances à tous .

Programme

Reprise	Lundi 03 août	Entrainement
1ère semaine	Mardi 05 août	Entrainement
	Vendredi 07 août	Entrainement
2ème semaine	Lundi 10 août	Entrainement
	Mardi 11 août	Entrainement
	Jeudi 13 août	Match ITEUIL RDV à 19h
3ème semaine	Lundi 17 août	Entrainement
	Mercredi 19 août	Match ST MAURICE début 19h30
	Vendredi 21 août	Entrainement
4ème semaine	Lundi 24 août	Entrainement
	Mercredi 26 août	Entrainement
	Vendredi 28 août	Entrainement
	Dimanche 30 août	Match CENTRE OUEST
5ème semaine	Mardi 01 septembre	Entrainement
	Jeudi 03 septembre	Match LUSIGNAN début 19h30
	Samedi 05 ou	
	Dimanche 06 septembre	CHAMPIONNAT

"Certaines dates sont susceptibles de changer"

Pour tous changements, me contacter : 06 13 05 38 17