

1



Ne sautez pas les étapes !

Le programme peut sembler facile. Évitez de faire plus que ce qui est préconisé.

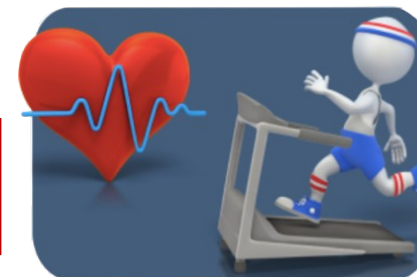
2



Bonnes habitudes de sportifs !

Ne pas se mettre dans le "rouge" trop rapidement !!! **PENSEZ À VOTRE HYGIÈNE DE VIE** : Alimentation, hydratation, sommeil, ...

3



Le programme individuel est essentiellement basé sur de la course continue, et petit à petit les efforts spécifiques au football arriveront.

Bien s'équiper pour mieux durer !

- Bonnes chaussures de course
- Chaussettes de bonne qualité
- Talc, Protections,



4



5

Le travail de force sera axé sur la prévention musculaire et tendineuse. Éviter les efforts explosifs trop tôt.

6

N'hésitez pas à rechausser vos chaussures à crampons sur des séquences brèves avec ballon à un rythme faible



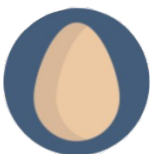
ALIMENTATION

Féculents



Riz et pâtes au blé complet, quinoa, pomme de terre, patate douce,...

Oeufs



Opter pour des œufs pochés, brouillés ou mollets, plutôt que frit

Noix, graines et fruits secs



Sans sel ni sucre

Lait



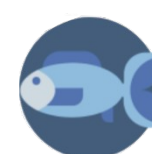
Allégé en matière grasse, longue conservation

Fruits et légumes



Orange, Pamplemousse, Banane, carotte, brocoli, oignon,...

Poisson



Thon, sardines, etc.. cuit dans l'eau plutôt que dans l'huile ou beurre

Fruits et légumes frais



Baies, ananas, mangue, etc... pour des smoothies ou avec du yaourt nature faible en matière grasse

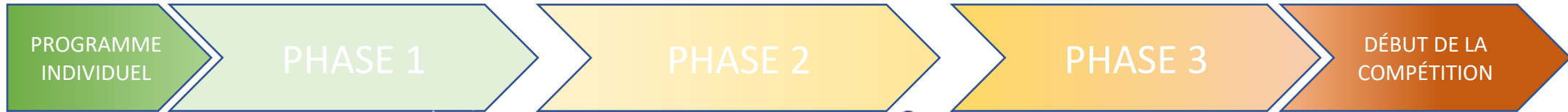
Légumes secs



Haricots, lentilles, ...

CE QUI VOUS ATTENDS

REPRISE LE MARDI 2 AOUT 2022



CHECK UP



MISE EN ROUTE

La reprise collective est un prolongement du travail individuel que vous allez effectuer.



DÉVELOPPEMENT

La préparation d'avant-saison est longue et progressive dans la difficulté. L'objectif est d'être à 100% de ses capacités sur toute la saison !



ENCHAINEMENT

Votre corps sera prêt à répondre aux exigences de la discipline et à l'enchaînement des séances et des matchs

ETRE PROGRESSIF POUR UNE ADAPTATION OPTIMALE DU

SEMAINE 1

SÉANCE N°1

Mardi 12 juillet 2022

2x20' de footing à allure modérée
(Entre 5'15 et 5'45 au km)
(R : 6')

SÉANCE N°2

Jeudi 14 juillet 2022

35' de footing à allure modérée
(Entre 5' et 5'30 au km)
+
10' ballon en chaussures de foot

SÉANCE N°3

Samedi 16 juillet 2022

2x25' de footing à allure modérée
(Entre 4'45 et 5'30 au km)
(R : 4')
+
10' ballon en chaussures de foot

ÉCHAUFFEMENT

GAMMES ATHLÉTIQUES

2 à 3 minutes d'exercices en continu à un rythme moyen



Talon-fesses – Montées de genoux – Pas chassés – Course arrière – Slalom

MOBILITÉS ARTICULAIRES

10 répétitions de chaque côté



Balancés jambes tendues AV/AR et LAT-
Rotation de buste – Passer sous un obstacle

PRÉVENTION BAS DU CORPS

TRAVAIL ISOMÉTRIQUE

2 à 3 séries de 6 à 10 répétitions (15" à 30" statique par répétitions)
(R : 30")



Position statique en demi-squat



Position statique avec le bassin surélevé par rapport au sol



Position statique sur la plante des pieds

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

MOUVEMENTS STATIQUES

2 à 3 séries de 6 à 10 répétitions (15" à 30" statique par répétitions)



Travail lombaire : Lever du sol les bras et les pieds en simultané



Position gainage ventral. Lever la main et conserver la position

EFFORTS RÉPÉTÉS

2 à 3 séries de 8 à 12 répétitions (5 à 10" statique bras fléchis)



Mains écartés. Effectuer des pompes en conservant le corps aligné

1 SÉANCE = ÉCHAUFFEMENT + COURSE + PRÉVENTION + RENFORCEMENT MUSCULAIRE + SOUPLESSE

SEMAINE 2

SÉANCE N°4

Lundi 18 juillet 2022

45' de footing à allure modérée
(Entre 5' et 5'30 au km)
+
10' ballon en chaussures de foot

SÉANCE N°5

Mercredi 20 juillet 2022

2x35' de footing à allure modérée
(Entre 4'45 et 5'30 au km)
(R :4')
+
10' ballon en chaussures de foot

SÉANCE N°6

Jeudi 21 juillet 2022

10' échauffement footing
+
COURSES SOUTENUES
3x12' de courses à allures
soutenues (R :4')
(entre 3'45 et 4'30 au km)

SÉANCE N°7

Samedi 23 juillet 2022

2x40' de footing à allure modérée
(Entre 4'45 et 5'30 au km)
(R :6')

**SÉANCE UNIQUEMENT
COURSE**

ÉCHAUFFEMENT

GAMMES ATHLÉTIQUES

2 à 3 minutes d'exercices en continu à
un rythme moyen



Talon-fesses – Montées de genoux – Pas
chassés – Course arrière – Slalom

MOBILITÉS ARTICULAIRES

10 répétitions de chaque côté



Balancés jambes tendues AV/AR et LAT-
Rotation de buste – Passer sous un obstacle

PRÉVENTION BAS DU CORPS

TRAVAIL ISO.+ CONCENTRIQUE

2 à 3 séries de 8 à 12 répétitions 1REP =
10" statique + 5 demi-squat (R :30")



Demi-squat



Bassin surélevé par rapport au sol sur une
jambe



Position statique sur la plante des pieds

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

MOUVEMENTS STATIQUE

2 à 3 séries de 6 à 10 répétitions (15" à
30" statique par répétitions)



Alterner crunchs jambes tendues et travail
lombaire

MOUVEMENTS MIXTES

3 à 4 séries consécutives de 12 à 15
répétitions + 15" statique (à effectuer 5
fois par séries)



Mains serrées. Effectuer des pompes en
conservant le corps aligné. Position statique
en bas



Gainage ventral + Lever le bras d'un côté et
tenir la position

1 SÉANCE = ÉCHAUFFEMENT + COURSE + PRÉVENTION + RENFORCEMENT MUSCULAIRE + SOUPLESSE

SEMAINE 3

SÉANCE N°8

Lundi 25 juillet 2022

3x20' de footing à bonne allure
(Entre 4'30 et 5' au km)
(R : Prévention ou Renfo.)

SÉANCE N°9

Mardi 26 juillet 2021
MIDI

10' échauffement footing
+
FARTLECK (PYRAMIDE)
5'vite/1'lent - 4'vite/1'lent -
3'vite/1'lent - ... - 1'/1'
...
6' de footing
...
1'vite/1'lent - 2'vite/1'lent -
3'vite/1'lent - ... - 1'/1'

SÉANCE N°10

Mardi 26 juillet 2021
SOIR

45' à 1h de footing à allure
modérée
(Entre 4'45 et 5'30 au km)

SÉANCE N°11

Mercredi 27 juillet 2022

Sortie aérobie libre de 30' minimum
(footing, vélo, natation,...)
+
20' ballon en chaussure de foot

ÉCHAUFFEMENT

GAMMES ATHLÉTIQUES

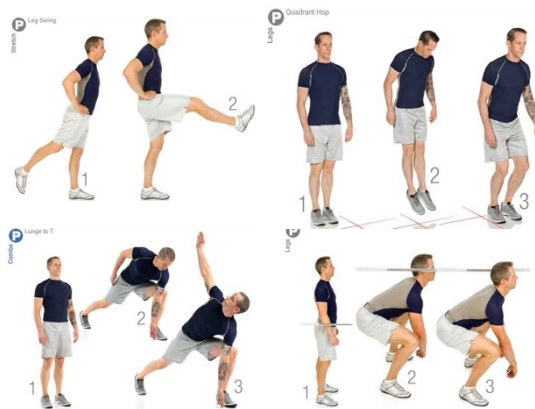
2 à 3 minutes d'exercices en continu à
un rythme moyen



Talon-fesses – Montées de genoux – Pas
chassés – Course arrière – Slalom

MOBILITÉS ARTICULAIRES

10 répétitions de chaque côté



Balancés jambes tendues AV/AR et
LAT- Sauts multidirectionnels -
Rotation de buste – Passer sous un
obstacle

PRÉVENTION BAS DU CORPS

EFFORTS RÉPÉTÉS

4 à 6 séries de 8 à 12 répétitions
(R : 30")



Fentes avant en alternance jambe droite et
jambe gauche



Montées de marches (sur chaise, banc,..)



Corde à sauter

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

EFFORTS RÉPÉTÉS

4 à 6 séries de 8 à 12 répétitions
(R : 30")



Surélever le bassin du sol en conservant les
jambes tendues



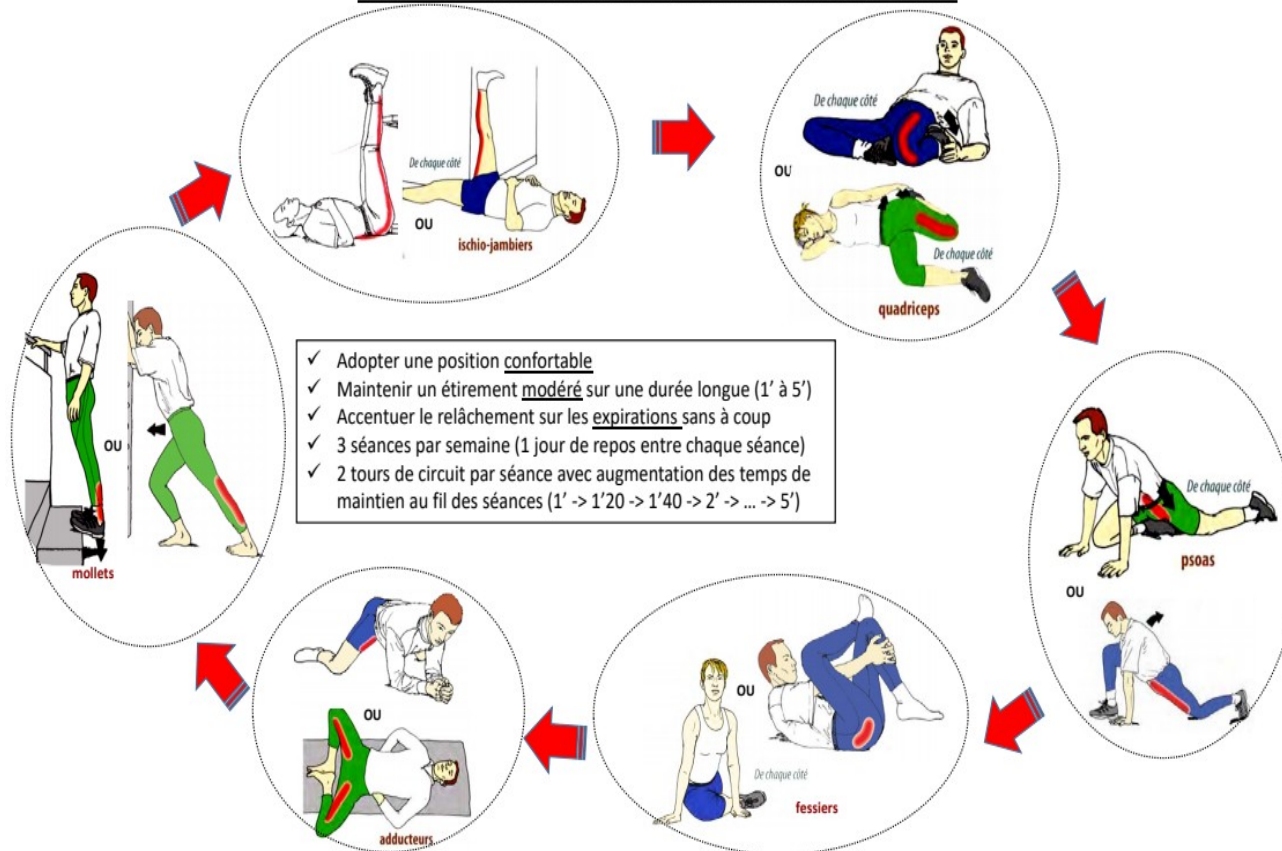
Position gainage ventral. Rapprocher le genou
du coude

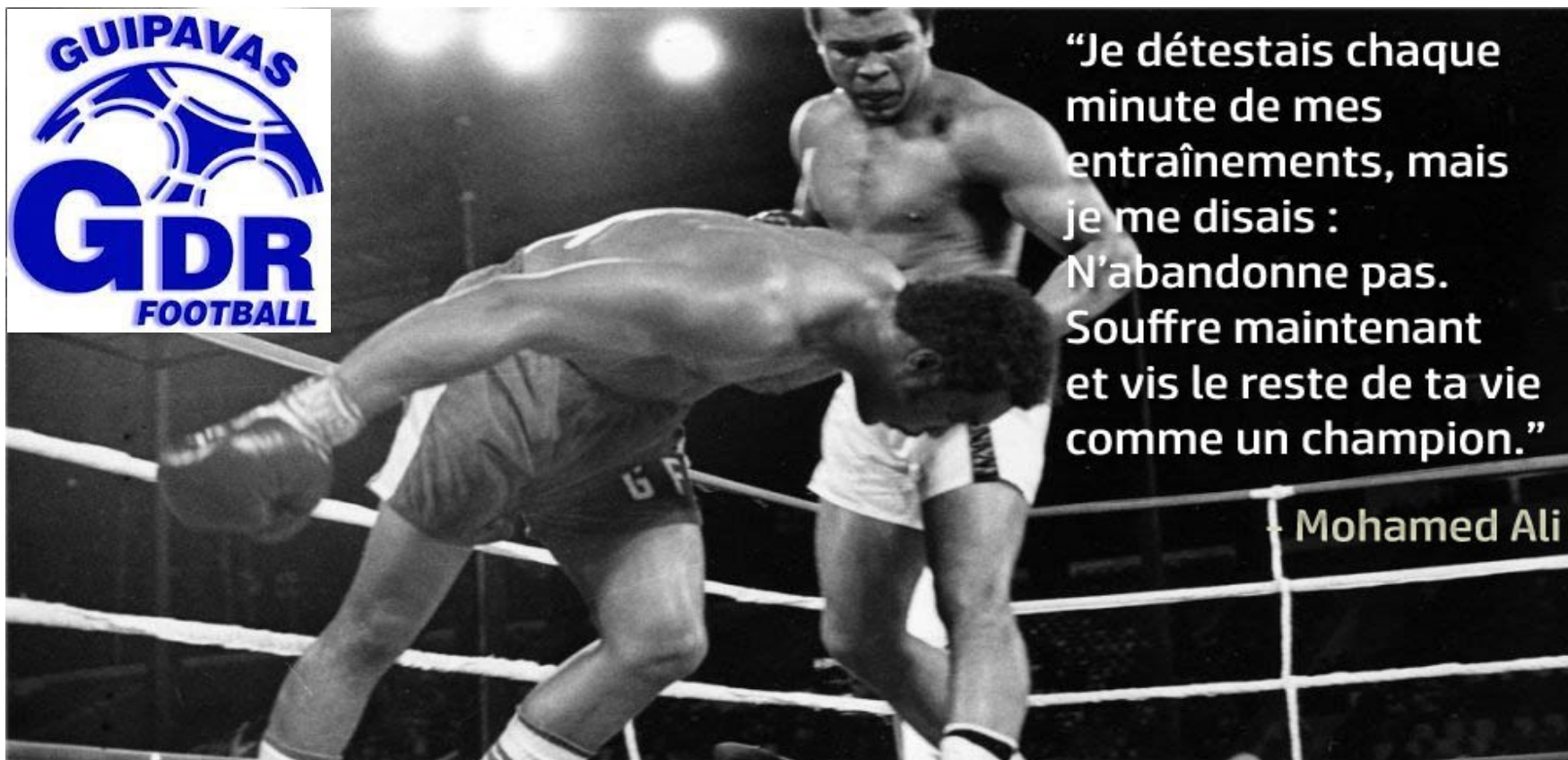


Alterner pompes et tirages

1 SÉANCE = ÉCHAUFFEMENT + COURSE + PRÉVENTION + RENFORCEMENT MUSCULAIRE + SOUPLESSE

PROGRAMME DE DEVELOPPEMENT DE LA SOUPLESSE





“Je détestais chaque minute de mes entraînements, mais je me disais : N’abandonne pas. Souffre maintenant et vis le reste de ta vie comme un champion.”

— Mohamed Ali

BON COURAGE !

Si vous avez des questions, n’hésitez pas à me contacter :

Julien LE RESTE 06 85 71 47 17

Bernard GUILLEMIN 06.01.81.43.01