

PREPARATION D'AVANT SAISON 2020- 2021

1ERE SEMAINE : DU 3 au 9 AOUT

Allure assez lente, c'est une reprise !!

AOUT	LUN	MER	VEN
Durée de travail	2 X 10 MIN	3 X 8 MIN	1 X 25 MIN
Récupération entre séries	2- MIN de marche	2 MIN de marche	
Après Footing	-ETIREMENTS -Jonglerie libre	-ETIREMENTS -30 jongleries pied droit, gauche, tête	-ETIREMENTS -30 jongleries

2EME Semaine : DU 10 AOUT au 16 AOUT

AOUT	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI
Durée de travail	2 X 15 MIN 15min faible intensité 15 min bonne intensité	3 X 10 MIN à bonne intensité	2 X 20 MIN Intensité correcte
Récupération entre séries	2 MIN de marche	2 MIN de marche	3 à 5 MIN de marche
Après footing	-Jonglerie libre -Exercice technique -Gainage 2x30s de dorsale, grand droit, costal -ETIREMENTS	-30 jongleries (PD, PG, T, Alt) -Exercice technique -Gainage 2x30s de dorsale, grand droit, costal -ETIREMENTS	-40 jongleries (PD, PG, T, Alt) -Exercice technique -Gainage 2x30s de dorsale, grand droit, costal -ETIREMENTS

Les étirements et l'hydratation sont d'une importance capitale.

3EME Semaine : du 17 au 23 AOUT

AOUT	LUNDI 12	MERCREDI 14	VENDREDI 16
Durée de travail	2 X 20MIN 10min faible intensité 10min bonne intensité	1 X 40MIN	3 X 10 MIN Dernières 10min forte intensité si possible
Récupération entre séries	2 MIN		2 MIN
Après footing	-40 jongleries (PD, PG, T, Alt) -Exercice technique -Gainage 3x30s de dorsale, grand droit, costal -ETIREMENTS	-50 jongleries (PD, PG, T, Alt) -Exercice technique -Gainage 3x30s de dorsale, grand droit, costal -ETIREMENTS	-Max jongleries (PD, PG, T, Alt) -Exercice technique -Gainage 3x30s de dorsale, grand droit, costal -ETIREMENTS

Faire 2 footings par semaine MINIMUM

Tu peux remplacer ou compléter une séance ou un jour de repos avec une autre activité : piscine, tennis, VTT, City Stade,....

La jonglerie est hyper importante pour le championnat et la progression technique individuelle:

Objectif de reprise Minimum Obligatoire : 50 pied fort, 30 pied faible, 50 alternés, 30 têtes

Semaine 2 Exercice Technique:

Contrôle Passe : 2min PD, PG puis 2min Contrôle PD passe PG, puis inversement (à faire seul contre un mur ou avec un coéquipier).

Semaine 3 Exercice Technique :

Conduite de balle libre pendant 8 min, avec répétition des différents gestes (passement de jambe, roulette, râteau, changement de direction, crochet, etc) + répétition du contrôle passe pendant 6 min.

Pensez à décompresser et ne pas faire que du foot au mois de Juillet. Il faut laisser son corps se régénérer..

Des tests techniques (jonglerie, etc) auront lieu dès la reprise

Bonnes vacances et bon travail

1ere image : Grand droit

2 eme image ; Costal

3eme image : Dorsal

