

PREPARATION D'AVANT SAISON 2020- 2021

1ERE SEMAINE :

Allure assez lente, c'est une reprise !!

Juillet	LUN 27/07	MER 29/07	VEN 31/07
Durée de travail	2 X 15 MIN	3 X 10 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 :

AOUT	LUNDI 03/08	MERCREDI 05/08	VENDREDI 07/08
Durée de travail	2 X 17 MIN 17min faible intensité 17 min bonne intensité	1 X 12 MIN à bonne intensité 1X8Min 30"/30" (30s à grosse intensité/30s de récup) 1X10Min allure légère	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 :

AOUT	LUNDI 10/08	MERCREDI 12/08	VENDREDI 14/08
Durée de travail	-15min faible intensité -2X5Min 15"/15" (15s à grosse intensité/15s de récup) -10Min allure légère	1 X 40/45MIN	3 X 15 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 importante pour la maitrise technique:

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 auront lieu dès la reprise

Bonnes vacances et bon travail

1ere image : Grand droit

2 eme image ; Costal

3eme image : Dorsal

