

# SAISON 2022/2023

## **PREPARATION INDIVIDUELLE**

**Premier principe :** Il est préconisé de maintenir une activité sportive d'entretien jusqu'à la reprise individuelle fixée le 25 Juillet (VTT, Tennis...).

Le but de ce planning est de vous permettre de reprendre la saison dans les meilleures conditions physique possible.

Le travail foncier du début de saison est indispensable pour aborder la préparation collective sans risque de problèmes musculaires.

Le rythme des entraînements et des jours de repos sont programmés pour favoriser votre récupération.

### **-Quelques points importants avant de commencer :**

- \*Penser à boire avant, pendant et après la séance.
- \* Faire les activités tôt ou tard dans la journée pour éviter les grosses chaleurs
- \* Respecter les temps d'activités et les temps de repos.
- \* Insister sur les étirements.

### **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.**

Ps : Merci de me communiquer les dates de vos vacances.

## Semaine du 25 Juillet au 31 Juillet : Travail Aérobic/Gainage

3 séances sont programmées pour cette semaine :

### 1<sup>er</sup> Séance :

**30min** footing + 3 séries de gainage isométrique (maintien position) **30sec** comprenant : Grand droit, Obliques droit et gauche, dorsaux en bas.

**20 pompes**

Etirements/Hydratation

### 2<sup>ème</sup> Séance :

Séance identique

### 3<sup>ème</sup> Séance :

**30min** footing + 3 séries de gainage **30sec** comprenant : grand droit, obliques droit et gauche, Dorsaux

**3 X 10 Pompes**

Etirements et Hydratation

## Semaine du 01 Août au 07 Août : Travail Aérobic/Force

3 séances sont programmées pour cette semaine :

### 1<sup>er</sup> séance

**40min** Footing

Travail en circuit training **30s/10s 1 bloc**

Etirements et Hydratation

### 2<sup>ème</sup> séance

**45min** Footing

Travail en circuit training **30s/10s 1 bloc**

Etirements et Hydratation

**3<sup>ème</sup> séance :**

**45min** Footing

Travail en circuit training **30s/10s 2 blocs**

Etirement et hydratation

**Semaine du 08 au 14 Août : Endurance Puissance**

**3 séances sont programmées pour cette semaine :**

**1<sup>er</sup> séance :**

Footing **10min** (avec éducatifs articulaires d'échauffement)

On travaillera ensuite sur des variations de rythme, sous la forme de :

**1,30 minute allure moyenne +30 sec allure soutenue → 10 fois**

Retour au calme footing **10min**

Etirements et Hydratation

**2<sup>ème</sup> séance**

Identique à la séance de lundi

+ Travail en circuit training **30s/10s 2 blocs**

**3<sup>ème</sup> séance**

Footing **15min** (avec éducatifs articulaires d'échauffement)

On travaillera ensuite sur des variations de rythme, sous la forme de :


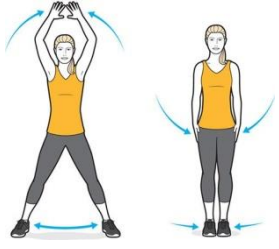


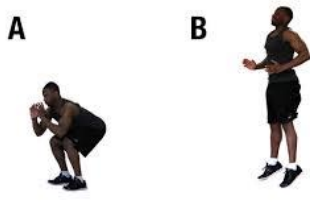
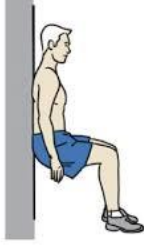
**1,30 minute allure moyenne +30 sec allure soutenue → 2 blocs de 7**



**Récupération active de 3min entre chaque blocs**

Retour au calme footing **10min**

Etirements et Hydratation

<p><b>1-abdo</b></p> 	<p><b>2-jumping-jack</b></p> 
<p><b>3-pompes</b></p> 	<p><b>4-monter de genoux</b></p> 
<p><b>5-gainage</b></p> 	<p><b>6-fente alternée</b></p> 
<p><b>7-gainage côté droit</b></p> 	<p><b>8-flexion-extension</b></p> 
<p><b>9-gainage côté gauche</b></p> 	<p><b>10-chaise</b></p> 

**30 seconds intensifs pour chaque exercice**

**10 secondes de récupération entre chaque exercice**