

SAISON 2022/2023

PREPARATION INDIVIDUELLE

Premier principe : Il est préconisé de maintenir une activité sportive d'entretien jusqu'à la reprise individuelle fixée le 19 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 18 Juillet au 24 Juillet : Travail Aérobic/Gainage

3 séances sont programmées pour cette semaine :

1^{er} séance :

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

3 X 10 pompes

Etirements/Hydratation

2^{ème} séance :

Séance identique au 27 Juillet

3^{ème} séance :

35min footing + 3 séries de gainage **45 sec** comprenant : grand droit, obliques droit et gauche, Dorsaux

3 X 10 Pompes

Etirements et Hydratation

Semaine du 25 Juillet au 31 Juillet: Travail Aérobic/Force

3 séances sont programmées pour cette semaine :

1^{er} séance :

40min Footing

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

Etirements et Hydratation

2^{ème} séance :

45min Footing

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

Etirements et Hydratation

3^{ème} séance

45min Footing

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

Etirement et hydratation

Semaine du 01 au 07 Août : Endurance Puissance

3 séances sont programmées pour cette semaine :

1^{er} 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**

+ 1 bloc du circuit training

Etirements et Hydratation

2^{ème} séance :

Identique à la séance de lundi

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

3^{ème} 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

Semaine du 08 au 14 Août

3 séances sont programmées pour cette semaine :

1^{er} séance :

Footing de 50min objectif : 10 kilomètres

Renforcement musculaire : 3 x 30 ABDOS + 2 x 20 pompes

Etirements et Hydratation

2^{ème} séance :

Footing de 50min objectif : 10 kilomètres

Renforcement musculaire : 3 x 30 ABDOS + 2 x 20 pompes

Etirements et Hydratation

3^{ème} séance

Fartleack de 45 minutes (course continue pendant 30min et changement de rythme durant les 15 dernières minutes) 30s allure régulière 30 secondes soutenue

Etirements et Hydratation

HIIT : HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING

**L'ENTRAINEMENT COMPLET
* EN 7 MINUTES *
IDEAL POUR DEBUTER EN HIIT -**

- INTERVAL TRAINING

ON

30 SECONDES DE TRAVAIL INTENSIF POUR CHAQUE EXERCICE

OFF

10 SECONDES DE REPOS ENTRE CHAQUE EXERCICE



1
JUMPING
JACK



2
CHAISE
CONTRE
UN MOR



3
POMPES



4
ABDOMINAUX



5
MONTER
SUR UNE
CHAISE



6
SQUATS



7
BIPS
SUR UNE
CHAISE



8
PLANCHE



9
COURIR
SUR
PLACE
LEVEZ
LES
GENOUX



10
FENTES



11
POMPES
EN-T



12
PLANCHE
SUR LE
COTE

EN FONCTION DE VOTRE NIVEAU EN HIIT :

DEBUTANT : 1 TOUR (7 MINUTES) - INTERMEDIAIRE : 2 TOURS (14 MINUTES) -
AVANCE : 3 TOURS (21 MINUTES)

LitoBox

Source :

http://www.lito-box.com/fr/comprendre-le-benefice-de-litobox-2015/515002/HIGH-INTENSITY_INTERVAL_TRAINING_USING_BODY_WEIGHT_5.aspx