

Programme de préparation physique individuelle

Préparation sur 4 semaines avant la reprise des entraînements collectifs.

Semaine 1

Le lundi 1 Juillet : -footing de 2x20 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/minute
-renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

Le mercredi 3 Juillet : -footing de 40 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/minute
-renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

Le vendredi 5 Juillet : - footing de 45 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/minute
-renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

Semaine 2

Le lundi 8 Juillet : -footing de 45 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160/minute
-renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

Le mercredi 10 Juillet : - footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute
- renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

Le vendredi 12 Juillet : -footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute
-renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

Semaine 3

Le lundi 15 Juillet : -footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute
-récupération 4 minutes
-footing accéléré : pendant 20 minutes, 20 secondes d'accélération à 60% suivi de 2 m 30 de footing régulier
-renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes

Le mercredi 17 Juillet : -footing de 45 minutes (course continue durant 30 minutes et changements de rythme durant les 15 dernières minutes), avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 180 /minute
-étirements 10 à 15 minutes.

Le vendredi 19 Juillet : -footing de 30 minutes (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute) -récupération 4 minutes.
-footing accéléré. Pendant 20 minutes, 20 secondes d'accélération à 80% suivi de 3 minutes de footing régulier.
-renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

Semaine 4

Le lundi 22 Juillet : -footing de 50 minutes, (avec pulsations cardiaques entre 160 et 180 /minute)
-renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

Le mercredi 24 Juillet : -footing de 45 minutes (course continue durant 30 minutes et changements de rythme durant les 15 dernières minutes), avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 180 /minute
-étirements 10 à 15 minutes

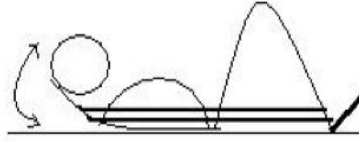
Le vendredi 26 Juillet : - footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 /minute
- renforcement musculaire + étirements 10 à 15 minutes.

RENFORCEMENT :

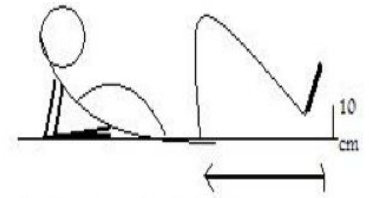
ABDOS : 4 X 20 en variant les positions



Grand droit : Allongé remontez le buste sans décoller le bas du dos du sol. Jambes fléchies et pas maintenues. Mains sur les tempes et non derrière la nuque

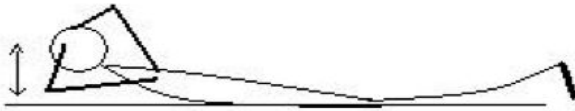


Obliques : Allongé sur le dos, le buste relevé avec le bas du dos en contact avec le sol. Alternativement allez toucher la cheville gauche puis droite sans retoucher le sol



Abdos du bas : Allongé sur les coudes, fléchir puis tendre alternativement les jambes à 10 cm du sol sans cambrer le dos.

DORSAUX : 3 X 10 en le faisant tranquillement sans forcer.



Dorsaux : Sur le ventre levez légèrement les pieds (cuisse en contact avec le sol), levez tranquillement de 30 cm le buste en gardant les mains sur les tempes.

POMPES : 3 X 20 répétitions

Votre préparation physique individuelle se décompose sur 4 semaines. Elle peut être associée avec une reprise de contact avec le ballon sous forme de jonglerie.

Le footing se fait au rythme que vous voulez (garder comme indicateur que vous devez pouvoir parler tout en courant les deux premières semaines).

Les abdos doivent être une alternance d'exercice spécifiques aux footballeurs : grands droits, obliques, gainage. Je vous rappelle qu'il est primordial que vous vous hydratiez au maximum et respectiez au mieux les intervalles de récupération. Ce programme est un conseil qui peut être utilisé partout (même en vacances). Il est individuel. Faites-le le plus sérieusement possible.

Les étirements sont d'une grande importance afin d'éviter des problèmes musculaires, faites les sérieusement.

N'OUBLIEZ PAS QUE :

L'on perd l'intégralité du bénéfice des efforts antérieurement fournis après 15 jours d'arrêt Il faut 6 à 8 semaines pour remettre un joueur en condition Il faut 3 mois pour trouver le rythme de la compétition Je compte sur votre sérieux pour respecter au mieux ce planning
*Nous attirons votre attention sur la rigueur, le sérieux et bien sûr le plaisir et la convivialité qui seront nécessaires pour créer et conserver un bon état d'esprit de **groupe et de club**, et cela afin de remplir nos objectifs pour la saison à venir !*

MERCI DE M'INDIQUER RAPIDEMENT VOTRE DATE DE REPRISE DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS

REPRISE DES SEANCES LE DIMANCHE 28 JUILLET à 15h début



Touint Julien

Tel : 0652187336

Mail : touint.julien@gmail.com

