



Programme Préparation Physique « Senior » pré-saison 2019/2020

La reprise de l'entraînement collectif aura lieu le vendredi 2 Août, le 1er tour de la coupe de France le 25 Août.

Ainsi, une préparation d'avant saison doit être réalisée car nous allons rapidement entrer dans le vif du sujet et pour être régulier dans nos performances et atteindre nos objectifs, il faut être prêt physiquement dès les premiers matchs.

Nous conseillons à chaque joueur d'effectuer un travail de préparation individuelle de 3 semaines avant cette reprise. Vous trouverez, ci- après, un exemple de préparation d'avant saison.

Faites un réel effort pour le programme d'avant saison, cela évitera les blessures de début de saison et permettra d'alléger la période de préparation physique lors du début de la compétition.

RIEN N'EST OBLIGATOIRE, ce planning est une proposition, mais il faut tenir compte de votre état physique : si vous êtes fatigués, baissez l'intensité, au contraire si vous vous sentez bien, augmentez votre rythme ou faites une séance supplémentaire. Après vos séances, faire de la musculation naturelle : pompes, abdominaux, cuisses (chaise) ... N'hésitez pas même les jours où vous ne courez pas.....

Quelques petits conseils:

Il faut au moins 2 jours entre chaque footing pour bien récupérer.

Ne cherchez pas à courir trop vite. Il est plus important de respecter le temps en variant votre parcours (plat, vallonné, côte, chemin, sable...).

N'hésitez pas à vous grouper pour ces séances afin de trouver une motivation supplémentaire.

La durée minimum est de 20 minutes. En dessous, ça ne sert à rien. Il est donc primordial d'aller au bout à chaque fois !

Ne pas négliger les étirements passifs ! Ils sont déterminants pour la récupération et entretiennent la souplesse. Répéter 2 fois le cycle suivant : triceps sural (mollet), ischio-jambier (arrière cuisse), quadriceps (devant cuisse), adducteurs et psoas iliaque (aine). Tenir 30 secondes dès la sensation d'étirement.

Pensez à vous hydrater !

**N'hésitez pas à pratiquer des activités sportives autres que le football
(Randonnée, natation, volley-ball, vtt, tennis, etc...)**

**Quand on veut réussir quelque chose, on trouve
un moyen !**

Quand on ne veut pas, on trouve une excuse !

Lundi 15 juillet : 2x20 minutes de footing (5 minutes de récupération) / 4x30 secondes de gainage / 2x20 pompes / 5x1 minute de corde à sauter (20 secondes de repos) / Etirements.

Mercredi 17 juillet: 2x25 minutes de footing (5 minutes de récupération) / 4x30 secondes de gainage / 2x25 pompes / 2x20 abdos / 5x1 minute de corde à sauter (20 secondes de repos) / Etirements.

Vendredi 19 juillet : 2x25 minutes de footing (5 minutes de récupération) / 4x30 secondes de gainage / 2x25 pompes / 2x20 abdos / 5x1 minute de corde à sauter (20 secondes de repos) / Etirements.

Lundi 22 juillet: 2x25 minutes de footing (5 minutes de récupération) / 4x30 secondes de gainage / 2x25 pompes / 2x20 abdos / 5x2 minute de corde à sauter (40 secondes de repos) / Etirements.

Mercredi 24 juillet : 1x40 minutes de footing / 4x30 secondes de gainage / 2x30 pompes / 3x20 abdos / 5x2 minute de corde à sauter (40 secondes de repos) / Etirements.

Vendredi 26 juillet 1x40 minutes de footing / 4x30 secondes de gainage / 2x30 pompes / 3x20 abdos / 5x2 minute de corde à sauter (40 secondes de repos) / Etirements.

Lundi 29 juillet : 1x40 minutes de footing / 4x30 secondes de gainage / 2x30 pompes / 3x20 abdos / 5x3 minute de corde à sauter (1 minute de repos) / Etirements.

Mercredi 31 juillet : 1x45 minutes de footing / 4x30 secondes de gainage / 2x30 pompes / 3x20 abdos / 5x3 minute de corde à sauter (1 minute de repos) / Etirements.

Afin de préparer au mieux les séances et les matchs amicaux, merci de nous faire passer vos dates d'indisponibilités pour le mois d'Août.

Alex, Fabrice et Bzaz