

**PROGRAMME DE PREPARATION INDIVIDUELLE
GROUPE SENIORS et U19**

SAISON 2021-2022

Bonjour,

Après 9 mois d'arrêt de compétition et en essayant de limiter le plus possible les effets négatifs sur votre corps suite au confinement, il est temps de se remettre en action et de vous accompagner à distance pour cette saison. La stratégie de reprise est primordiale pour la bonne tenue de la saison à venir. Des excès sont peut-être apparus (prise de poids, alimentation déséquilibrée, perturbation des cycles de sommeil), c'est pour cela que je vous mets en garde sur votre capacité à vous remettre dans la vie et le rythme d'un sportif de haut niveau. A la date de la reprise du championnat ou premier tour de CDF, il y aura eu 9 semaines pour se préparer .

Jusqu'au 19 Juillet :

Ce programme a pour but de te remettre en forme, prévenir les blessures qui pourraient apparaître à cause de ce désentraînement et de préparer la reprise collective fixée le LUNDI 19 JUILLET au stade de BEL AIR ou de PENVERN. Cette préparation individuelle doit nous permettre si vous la suivez correctement, de basculer sur des entraînements collectifs avec ballon .

14 Séances vous sont proposées:

A la sortie de chaque séance, prendre un temps pour s'étirer et s'hydrater est capital pour éviter les gênes et douleurs pouvant apparaître sur cette reprise.

contrôler au mieux la charge et prévenir les blessures.

Repères et sensations allures de course :

- Course allure soutenue ou élevée= Effort respiratoire, entre 70 & 90% de VMA, supérieur à 165 bpm
- Course allure modérée= Début essoufflement ; entre 55 & 70% de VMA, environ 150 à 160 bpm
- Course allure légère = Facilité respiratoire, inférieur à 50% de VMA, Max 150 bpm

Séance 1- Samedi 26 Juin

- 40' de footing (allure légère)
- Renforcement musculaire - 5 tours
 - 10 pompes
 - 30'' gainage face
 - 30'' gainage latéral gauche
 - 30'' gainage latéral droit
 - 30'' gainage dorsal
 - 30'' gainage chaise
- ETIREMENT + HYDRATATION

Séance 2 - Lundi 28 Juin

- 2 X 20' de footing (allure légère puis modérée)
- Renforcement musculaire - 3 tours
- ETIREMENT + HYDRATATION

Séance 3 - Mardi 29 Juin

- 2 X 25' de footing (allure modérée)
- CROSSFIT de 20' (effectuer le max de tour)
 - 10 Pogo Jump (volonté d'aller le plus haut possible)
 - 8 pompes
- Proprioception
- 10 petits rebonds sur une jambe (sur pointe de pieds) + maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20'' (5 fois chaque jambe)
- ETIREMENT + HYDRATATION

Séance 4 - Mercredi 30 Juin

* 35'mn de footing allure modérée

•Gainage 3 séries

20'' Face 20'' Latéral Gauche 20'' Latéral Droit

Récup 1 mn entre chaque série

20'' Pompes 3 séries

Récup 1 mn entre chaque série

Squat descendant avec extension

15 fois 3 séries

Récup 1 mn

20'' Abdos coude genoux croisés

20'' Abdos jambes tendues petit battements

20'' Abdos remonté du bus

20'' Abdos jambes tendues ciseaux

Récup footing 10mn allure légère

* ETIREMENT + HYDRATATION

Séance 5 - Jeudi 01 Juillet

• 10' de footing (allure légère) + 30' d'accélération (variation de rythme => allure soutenue

pendant 3'+ 3' allure modérée et cela 5 fois)

• Renforcement musculaire - 5 tours

• 10 pompes

• 30'' gainage face

• 30'' gainage latéral gauche

• 30'' gainage latéral droit

• 30'' gainage dorsal

• 30'' gainage chaise

• ETIREMENT + HYDRATATION

Séance 6 - Vendredi 02 Juillet

Nécessite un échauffement au préalable car séance courte mais doit être faite avec l'intention d'envoyer à haute intensité (durée après échauffement 15' maxi)

•Éducatifs de course sur 15 m (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant)

•Montées de genoux / Talons aux fesses / Jambes tendues / Course arrière / Pas chassés / Pas croisés.

* 10 SPRINTS sur 10 m (3 séries)

Récup 3 mn

• 10 sprint en côte de 20 mètres

* ETIREMENT + HYDRATATION

Séance 7 - Lundi 05 Juillet

• 15' de footing (allure légère)

• 30' Fartleck avec variation du rythme de course (6 fois 3' à allure soutenue à élevé sur les 2 dernières) entrecoupé de 2' à allure modérée 70%

- Renforcement musculaire - 2 tours
- ETIREMENT + HYDRATATION

Séance 8 - Mardi 06 Juillet

Nécessite un échauffement au préalable car séance courte mais doit être faite avec

l'intention d'être au max (durée après échauffement 15' maxi)

- Éducatifs de course sur 15 m (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant)
 - Montées de genoux / Talons aux fesses / Jambes tendues / Course arrière / Pas chassés / Pas croisés.

2' de Récup

- 6 sprint en côte de 15 mètres
- 5 sprint sur plat de 10 mètres

Séance 9 - Jeudi 08 Juillet

• 20' de footing (allure modérée) + 20' de fartleck (variation de rythme => allure élevé pendant 30'' toutes les 2') =environ 160 mètres

- Renforcement musculaire - 3 tours
 - 15 pompes
 - 30'' gainage face
 - 30'' gainage latéral gauche
 - 30'' gainage latéral droit
 - 30'' gainage dorsal
 - 30'' gainage chaise
- 5' jonglage ballon AVEC chaussures de football
- ETIREMENT + HYDRATATION

Séance 10 - Vendredi 09 Juillet :

• 15' de footing (allure modérée) + 14' de FARTLECK (variation de rythme => allure élevé pendant 1'' toutes les minutes) soit 7 efforts

- Proprioception
 - Maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20'' (5 fois chaque jambe)
- Étirements (Quadriceps, Ischios, Mollets, Psoas, Lombaires)
- ETIREMENT + HYDRATATION

Séance 11 - Lundi 12 Juillet :

Nécessite un échauffement au préalable car séance courte mais doit être faite avec l'intention d'être au max (durée après échauffement 15' maxi)

- Éducatifs de course sur 15 m (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant)
 - Montées de genoux / Talons aux fesses / Jambes tendues / Course arrière / Pas chassés / Pas croisés.

- 8 sprint en côte de 15 mètres
- 8 sprint sur plat de 10 mètres

Séance 12 - Mardi 13 Juillet :

• 5' de footing à allure légère

• Pyramide d'effort : 30'' - 1' - 1'30 - 2' - 2'30 - 2' - 1'30 - 1' - 30'' (allure soutenue) Temps de récupération équivalent au temps de course (durée de la séance= 30' avec l'échauffement)

- Renforcement musculaire - 3 tours
 - 15 pompes
 - 45'' gainage face
 - 45'' gainage latéral gauche
 - 45'' gainage latéral droit
- 15' jonglage ballon AVEC chaussures de football

- ETIREMENT + HYDRATATION

Séance 13- Jeudi 15 Juillet

- 20' de footing (allure modérée)
- 2 Blocs de 8' de 30''/30'' en montées d'escaliers, ou en côte AU CHOIX (si escalier : Pendant 30'' monter et descendre une dizaine de marches d'escalier (rythme soutenu), si côte : Monter 30'' et redescendre en récup le même temps). Récup passive de 5 min entre les 2 séries
- Proprioception
- Pendant 10'', sautiller sur un pied dans toutes les directions + maintenir l'équilibre sur ce même pied pendant 20'' (6 fois au total : 3 fois chaque jambe)
- 15' Maniement de ballon AVEC chaussures de football
- ETIREMENT + HYDRATATION

Séance 14 - Vendredi 16 Juillet :

- 6' de footing (allure modérée sur un parcours vallonné)
- 12' de Fartleack en 30''- 30'' (allure élevée) = environ 160 mètres
- 3 fois 3' à 95% de VMA = 850 m pour 3 entrecoupé de 2' de récupération active à allure légère
- 10' de fractionné (1' avec allure élevé et 1' à allure légère) = 300m
- Renforcement musculaire
 - 6 X 30 abdominaux (droits et obliques)
 - 8 X 45'' de gainage (45'' par position)
 - 4 X 15 pompes
- 20' jonglage ballon AVEC chaussures de football

Bonne préparation, le Staff Technique.