

Programme de Préparation physique individualisée - 24/04/2011

La saison recommençant mi-août, nous vous conseillons de travailler votre physique dès la mi-juillet afin d'être en pleine forme à la reprise du championnat.

Votre préparation physique individuelle se décompose sur 5 semaines. Elle peut être associée avec une reprise de contact avec le ballon sous forme de jonglerie ou de jeu éducatif sur un terrain.

Le footing se fait au rythme que vous voulez (garder comme indicateur que vous devez pouvoir parler tout en courant les deux premières semaines). Le « FARTLEK » est un mot barbare qui consiste à faire 10 min de footing en échauffement puis 10, 15, 20 min de travail aléatoire avec accélérations (ce ne sont pas des sprints) :

- Une augmentation d'allure franche de 2 à 30 sec (à votre convenance).
- Suivie d'une récupération qui doit être au minimum égale au temps de travail et ne doit pas excéder 3 min.
- 10 min de retour au calme en footing de récupération.

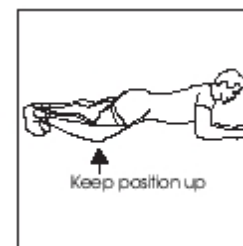
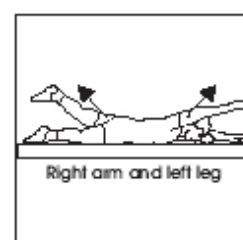
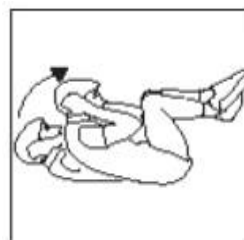
Les abdos doivent être une alternance d'exercice spécifique aux footballeurs : grands droits, obliques, gainage.

Je vous rappelle qu'il est primordial que vous vous hydratiez (de l'eau) 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.

Bonne préparation et bonnes vacances.

Le programme :

1ère semaine (11/07 au 17/07) :				
Lundi	footing de 2 X 20 min	étirements	20 pompes	--
Mercredi	footing de 2 X 20 min	étirements	20 pompes	--
Vendredi	footing de 40 min	étirements	20 pompes	Abdos 2 x 30
2ème semaine (18/07 au 25/07) :				
Lundi	footing de 2 x 20 min	étirements	2 X 20 pompes	Abdos 2 X 30
Mardi	footing de 2X 20 min	étirements	2 X 20 pompes	Gainage appui fessiers 3 X 30''
Vendredi	footing de 40 min	étirements	--	Gainage appui brachial 3 X 30''
3ème semaine (26/07 au 31/07) :				
Lundi	footing de 45 min	étirements	3 X 30 pompes	Abdos 3 X 30
Mercredi	footing de 45 min	étirements	3 X 20 pompes	Abdos 3 X 30
Vendredi	footing de 50 min	étirements	--	Abdos 4 X 30
4ème semaine (01/08 au 07/08) :				
Lundi	Fartlek de 30 min	étirements	3 X 20 pompes	--
Mercredi	Fartlek de 30 min	étirements	--	Gainage appui fessiers 3 X 30''
Vendredi	Fartlek de 35 min	étirements	3 X 20 pompes	Gainage appui brachial 3 X 30''
5ème semaine (08/08 au 14/08) :				
Lundi	Fartlek de 30 min	étirements	--	Abdos 3 X 30
Mercredi	Fartlek de 35 min	étirements	3 X 20 pompes	Abdos 3 X 30
Vendredi	Fartlek de 40 min	étirements	3 X 20 pompes	Abdos 4 X 30
6ème semaine le 17 aout reprise de l'entrainement				
Stage collectif à Châteaulin du 19 au 21 aout 2011				



EVITER DE COURIR :

- De 10h00 à 18h00 (chaleur).
- Sur le bitume.

IL EST PREFERABLE DE COURIR :

- En sentier forestier (ou plage partie humide).
- En basket adaptées.