

# Programme de Préparation Physique Générale Individuelle Seniors

La saison recommençant le mi-Aout et les entrainements collectif le 7 Aout, je vous conseille de travailler votre physique dès le 24 Juillet afin d'être en pleine forme à la reprise du championnat.

Votre préparation physique individuelle se décompose sur 2 semaines. Elle peut être associée avec une reprise de contact avec le ballon. 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 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 individuel. Faites-le le plus sérieusement possible !!!

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

## Préparation sur 2 semaines avant la reprise des entrainements collectifs.

- **Semaine 1**

- **Le Lundi 24 Juillet :**

- Footing de 2 x 15 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
    - Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes
    - Etirements passifs (12 à 15 secondes)

- **Le Mercredi 26 Juillet :**

- Footing de 2 x 20 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
    - Renforcement Musculaire + Etirements passifs (12 à 15 secondes)

- **Le Vendredi 28 Juillet :**

- Footing de 40 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
    - Renforcement Musculaire + Etirements passifs (12 à 15 secondes)

- **Semaine 2**

- **Le Lundi 31 Juillet :**

- Footing de 40 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
    - Renforcement Musculaire : 3 x 40 abdos + 2 x 30 pompes
    - Etirements passifs (12 à 15 secondes)

- **Le mercredi 2 Aout :**

- Footing de 45 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute)
    - Renforcement Musculaire + Etirements passifs (12 à 15 secondes)

- **Le Vendredi 4 Aout**

- Footing de 45 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
    - Renforcement Musculaire + Etirements passifs (12 à 15 secondes)

**LUNDI 7 AOUT 2017**

**REPRISE DE L'ENTRAINEMENT COLLECTIF**

**La période de préparation physique d'avant saison est très importante, elle conditionne votre année de compétition. Plus un joueur est prêt physiquement, meilleur il sera !!**

**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 !!!**

## **Programme de début de saison des Entraînements collectifs Seniors**

- **Semaine 1**

- **Le Lundi 7 Aout** : Entraînement
- **Le Mercredi 9 Aout** : Entraînement
- **Le Vendredi 12 Aout** : Match

- **Semaine 2**

- **Le Lundi 14 Aout** : Entraînement
- **Le Mercredi 16 Aout** : Entraînement
- **Le Vendredi 18 Aout** : Match

- **Semaine 3**

- **Le Lundi 21 Aout** : Entraînement
- **Le Mercredi 23 Aout** : Entraînement
- **Le Jeudi 24 Aout** : Entraînement
- **Le Samedi 26 Aout – Dimanche 27 Aout** : Week-end de cohésion avec un match prévu en soirée le samedi

- **Semaine 4**

- **Le Lundi 28 Aout** : Entraînement
- **Le Mercredi 30 Aout** : Entraînement
- **Le Vendredi 1<sup>er</sup> Septembre** : Reprise du championnat