

## Programme de Préparation Physique Individualisée

La saison recommençant fin juillet, nous vous conseillons de travailler votre physique à la première semaine de juillet afin d'être en pleine forme à la reprise de la préparation physique collective et du championnat.

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 ou de jeu éducatif sur un terrain. Le footing se fait au rythme que vous voulez mais gardez comme indicateur que vous devez pouvoir parler (mais pas chanter) tout en courant. Le «Fartlek» est un mot barbare qui consiste à faire 10min de footing en échauffement puis 10, 15, 20 minutes de travail aléatoire avec accélérations (ce ne sont pas des sprints) :

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

Le renforcement musculaire doit être une alternance d'exercices spécifiques aux footballeurs : abdos (grands droits, obliques), bas du corps, haut du corps, sous forme dynamique ou statique (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

### LE PROGRAMME :

1 <sup>ère</sup> semaine (29/06/2015 au 05/07/2015)			
Lundi	Footing de 2 x 20 mn	20 pompes	Abdos 2 x 30
Mercredi	Footing de 2 x 20 mn	20 pompes	Abdos 2 x 30
Vendredi	Footing de 40 mn	2 x 20 pompes	Gainage 3 x 30 sec (appuis brachial)
2 <sup>ème</sup> semaine (06/07/2015 au 12/07/2015)			
Lundi	Footing de 2 x 20 mn	2 x 20 pompes	Gainage 3 x 30 sec (appui latéral)
Mercredi	Footing de 2 x 20 mn	3 x 20 pompes	Abdos 3 x 30
Vendredi	Footing de 40 mn	3 x 20 pompes	Abdos 3 x 30
3 <sup>ème</sup> semaine (13/07/2015 au 19/07/2015)			
Lundi	Fartlek de 30 min	3 x 20 pompes	Gainage 3 x 30 sec (appuis brachial)
Mercredi	Fartlek de 30 min	3 x 20 pompes	Gainage 3 x 30 sec (appui latéral)
Vendredi	Footing de 2 x 25 mn	3 x 20 pompes	Abdos 3 x 30
4 <sup>ème</sup> semaine (20/07/2015 au 26/07/2015)			
Lundi	Fartlek de 40 min	3 x 20 pompes	Abdos 4 x 30
Mercredi	Fartlek de 40 min	3 x 20 pompes	Gainage 4 x 30 sec (appuis brachial)
Vendredi	Footing de 2 x 30 mn	4 x 20 pompes	Gainage 4 x 30 sec (appui latéral)



[Vous pouvez trouver d'autres idées en cliquant ici : http://eps.roudneff.com/eps/articles.php?lng=fr&pg=37](http://eps.roudneff.com/eps/articles.php?lng=fr&pg=37)

#### EVITER DE COURIR :

- De 10h00 à 18h00
- Sur le bitume.

#### IL EST PREFERABLE DE COURIR :

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