



PROGRAMME DE PREPARATION INDIVIDUELLE - SAISON 2015-2016

Votre préparation physique individuelle débute le mercredi 15 juillet et se décompose sur 4 semaines. Elle est très importante et conditionne votre année de compétition. Je compte sur votre sérieux pour respecter au mieux ce planning.

PENSER A TOUJOURS BIEN S'HYDRATER, RECUPERER ET S'ETIRER

La préparation peut être associée à une reprise de contact avec le ballon sous forme de jongleries. Vous pouvez y associer une activité variée (tennis, natation, vélo, ...) régulière mais surtout, **NE JAMAIS SE METTRE DANS LE ROUGE.**

Le footing se fait au rythme que vous voulez mais garder comme indicateur que vous devez pouvoir parler tout en courant les deux premières semaines.

Le « FARTLEK » consiste à faire 30 min de footing en échauffement puis 10, 15, 20 min de travail aléatoire avec des accélérations. Ces accélérations ne sont pas des sprints mais des augmentations d'allure franches de 2 à 30 sec à votre convenance, suivies d'une récupération qui doit être au minimum égale au temps de travail précédent et ne doit pas excéder 3 min.

Le renforcement musculaire privilégie les abdominaux, les dorsaux et les bras. Les abdos doivent être une alternance d'exercices spécifiques aux footballeurs : grands droits, obliques, gainage.

Les étirements sont orientés sur les groupes musculaires épaules, dorsaux et jambes.

Je vous rappelle qu'il est **primordial que vous vous hydratiez (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 en évitant de courir entre 10h00 et 18h00 (chaleur). Les étirements sont d'une grande importance afin d'éviter des problèmes musculaires, faites les très sérieusement.

Merci de me retourner le programme, lors de votre reprise collective, en ayant coché les séances effectuées.

Ce qui me permettra de voir où vous en êtes lors de votre retour et d'adapter en fonction. Bien entendu, mon souhait est que les 12 séances aient été satisfaites !!!

Merci de me confirmer rapidement, par mail ou texto (en précisant prénom et nom), votre date de reprise au programme collectif qui débute le mercredi 5 août.

Bonnes vacances et à bientôt.

Rodolphe
06.17.59.53.60
rod.gran.foot@gmail.com

NOM :

PRENOM :

<u>Séance</u>	<u>Contenu</u>	<u>Fait ?</u>
<u>Mercredi</u> <u>8 juillet</u> <u>Séance 1</u>	-Footing de 2x15 mn avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / mn -Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes -Etirements passifs (12 à 15 secondes par groupe musculaire)	
<u>Semaine</u> <u>28</u> <u>Séance 2</u>	-Footing de 2x20 mn avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / mn -Renforcement Musculaire -Etirements passifs (12 à 15 secondes par groupe musculaire)	
<u>Semaine</u> <u>29</u> <u>Séance 3</u>	-Footing de 40 mn avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / mn -Renforcement Musculaire -Etirements passifs (12 à 15 secondes par groupe musculaire)	
<u>Semaine</u> <u>29</u> <u>Séance 4</u>	-Footing de 45 mn avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / mn -Renforcement Musculaire : 3 x 40 abdos + 2 x 20 pompes -Etirements passifs (12 à 15 secondes par groupe musculaire) -Jonglages Pied droit / Pied Gauche	
<u>Semaine</u> <u>29</u> <u>Séance 5</u>	-Footing de 45 mn avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / mn -Renforcement Musculaire -Etirements passifs (12 à 15 secondes par groupe musculaire) -Jonglages Pied droit / Pied Gauche	
<u>Semaine</u> <u>30</u> <u>Séance 6</u>	-Footing de 30 mn avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / mn -Renforcement Musculaire -Etirements passifs (12 à 15 secondes par groupe musculaire) -Jonglages Pied droit / Pied Gauche	
<u>Semaine</u> <u>30</u> <u>Séance 7</u>	-Footing de 30 mn avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / mn -Récupération 4 minutes -Footing accéléré pendant 20 mn : 20 secondes d'accélération à 60% suivi de 2mn30 de footing régulier. -Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes -Etirements passifs (12 à 15 secondes par groupe musculaire)	
<u>Semaine</u> <u>30</u> <u>Séance 8</u>	-Fartlek de 45 mn : course continue durant 30 mn et changements de rythme durant les 15 dernières mn, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 180 / mn -Etirements passifs (12 à 15 secondes par groupe musculaire) -Jonglages Pied droit / Pied Gauche / Tête	
<u>Semaine</u> <u>31</u> <u>Séance 9</u>	-Footing de 30 mn avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / mn -Récupération 4 mn -Footing accéléré pendant 20 mn : 20 secondes d'accélération à 80% suivi de 3 mn de footing régulier -Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes -Etirements passifs (12 à 15 secondes par groupe musculaire)	
<u>Semaine</u> <u>31</u> <u>Séance 10</u>	-Footing de 50 mn avec pulsations cardiaques comprises entre 160 et 180 / mn -Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes -Etirements passifs (12 à 15 secondes par groupe musculaire) -Jonglages idem	
<u>Semaine</u> <u>31</u> <u>Séance 11</u>	-Footing de 2x30 mn avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / mn -4 mn de récupération entre les 2 footings avec étirements passifs -Etirements passifs (12 à 15 secondes par groupe musculaire) -Jonglages idem	
<u>Lundi</u> <u>3 août</u> <u>Séance 12</u>	-Fartlek de 45 minutes : course continue durant 30 minutes et changements de rythme durant les 15 dernières minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 160 et 180 / minute) -Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes -Etirements passifs (12 à 15 secondes par groupe musculaire)	
<u>Mercredi</u> <u>5 août</u>	REPRISE DE L'ENTRAINEMENT COLLECTIF	

Exercice 1 : gainage de face (face avant)

C'est l'exercice de gainage de référence. Il permet de renforcer les abdominaux et le dos.

Il faut veiller à ce que le bas du dos ne forme pas un creux pour éviter un stress au niveau de la colonne vertébrale. Pour cela, il faut rentrer le ventre et arrondir le bas du dos. Mettez-vous en position comme pour faire des pompes en s'appuyant sur les coudes et les avant bras. Levez les jambes et tendez en vous maintenant sur la pointe des pieds. Et maintenant c'est parti pour 30 secondes. Pensez à bien inspirer profondément et expirez par la bouche.



Exercice 2 : gainage de côté (gauche ou droit)

C'est un classique du renforcement statique.

Il travaille les abdominaux et les obliques et permet un affinement de la taille.

Pour le gainage de côté, vous devez vous appuyez sur votre bras avant (gauche ou droit) la main posée au sol, les jambes serrées. La main opposée doit être posée sur la hanche qui est en l'air. Même chose que pour la face avant, maintenez le plus longtemps possible (entre 30 secondes et 1 minute). Faites ensuite l'autre côté avec le même temps de maintien.



Exercice 3 : le soulevé de hanches (face arrière)

C'est un exercice de gainage dorsal qui permet le renforcement des lombaires et des fessiers.

Cet exercice est préconisé pour lutter contre les maux de dos.

Moins pratiqué que les autres exercices de gainage, celui-ci permet de travailler les muscles du bas du dos. Pour cela, il faut se mettre sur le dos, les yeux regardent le plafond ou le ciel. Vous vous appuyez sur les coudes et vous relevez et maintenez le bassin en l'air. Je sais que celui-ci est difficile. Vous pouvez également le faire en posant votre dos sur un gros ballon (swiss ball).



Séance

Il est conseillé de réaliser 3 séries en moyenne en contraction isométrique (= maintien immobile) de 20 sec à 1 min en fonction du niveau de chacun.

Récupération : 30 sec

2 à 3 séances / semaine.

Commencez par faire des séries de 30 secondes avec 30 secondes de repos entre chaque exercice. Cela représente 4 minutes. Ensuite, au bout d'une semaine, faites cette série complète 2 fois. Et au bout de 2 semaines, passez à des séries de 45 secondes.

Conseils

Pour qu'ils soient efficaces, pensez à contracter légèrement vos muscles pendant l'exécution du gainage.

En effectuant des exercices de gainage, il est important de respirer le plus naturellement possible.

Il est primordial d'avoir un bon placement lors de l'exécution des mouvements pour éviter tout stress au niveau de la colonne vertébrale.

Après chaque exercice, il faut revenir lentement dans la position de départ, en évitant les mouvements brusques.