

Préparation Athlétique Seniors

Saison 26-27

Intérêts

- › Être performant au premier match officiel
- › Base athlétique à entretenir (et non à créer) durant la saison
- › Prévention et diminution des risques de blessures
- › S'engager physiquement et mentalement dans la saison

Activités

- › 2 à 4 sorties courses & 2 à 3 renforcements musculaires par semaine :
 - **course** (en zone ombragée et vallonnée) + **étirements**
 - **renforcement musculaire** (type circuit training) + **étirements**
- › Jouer au Football, mais pas que : Padel, Vélo, Natation, Randonnée ...

"Quand vous jouez un match, il est statistiquement prouvé que les joueurs n'ont la balle que 3 minutes en moyenne.

Le plus important, c'est donc ce que vous faites pendant ces 87 minutes où vous n'avez pas la balle.

C'est ce qui fait que vous êtes un bon joueur ou non" Johan Cruyff

Préparation Athlétique Seniors

Saison 26-27

Du 22 Juin au 5 Juillet

- › 2 à 3 **footing** (entre 20' et 40') en **aisance respiratoire** (capable de parler) + **étirements**
- › 1 à 2 sessions **renforcement musculaire** (circuit-training N1 ou N2) + **étirements**

Du 6 Juillet au 19 Juillet

- › 1 **footing** (entre 40' et 60') en **aisance respiratoire** (capable de parler) + **étirements**
- › 1 intermittent (2 fois 8' à 10') type 15-15 sur une distance comprise entre 60m et 80m + **étirements**
- › 1 travail de sprint (entre 8 et 10 courses) d'une distance comprise entre 20m et 30m + **étirements**
- › 2 à 3 sessions **renforcement musculaire** (circuit-training N1 ou N2) + **étirements**

Du 20 Juillet au 2 Août

- › 2 intermittent type VMA (45-15 Gacon / 30-15 IFT) + **étirements**
- › 2 séances de sprint (entre 8 et 10 courses) avec changement de direction + **étirements**
- › 3 à 4 sessions **renforcement musculaire** (circuit-training N2 ou N3) + **étirements**

"3 minutes avec ballon / 87 minutes sans ballon"

! Pensez à vous hydrater !
Avant, pendant et après l'effort



Circuit-Training

Déroulement d'un circuit-training

- > enchaînement des 7 exercices (= 1 série)
- > 2 à 4 séries par session
- > entre chaque exercices, 20 à 30 secondes de repos
- > entre chaque série, 3 à 5 minutes de repos

Circuit-training N1

- 1 - Crunchs : 20 reps
- 2 - Rotation Buste : 30 reps
- 3 - Chaise : 30s
- 4 - Mountain Climbers : 40 reps
- 5 - Gainage Latéral : 20s/côté
- 6 - Gainage Dorsal : 20s
- 7 - Extensions Mollets : 20 reps

Circuit-training N2

- 1 - Crunchs : 30 reps
- 2 - Rotation Buste : 40 reps
- 3 - Chaise : 45s
- 4 - Mountain Climbers : 50 reps
- 5 - Gainage Latéral : 30s/côté
- 6 - Gainage Dorsal : 30s
- 7 - Extensions Mollets : 30 reps

Circuit-training N3

- 1 - Crunchs : 2x20 reps
- 2 - Rotation Buste : 50 reps
- 3 - Chaise : 1'
- 4 - Mountain Climbers : 60 reps
- 5 - Gainage Latéral : 45s/côté
- 6 - Gainage Dorsal : 45s
- 7 - Extensions Mollets : 40 reps

CIRCUIT-TRAINING

(exemple N1)



CRUNCHS

20 reps = 20 montées/descentes

- Nuque dans le prolongement du dos
- Monter le buste jusqu'à 30° max
- Expiration (Souffler) durant la montée



CHAISE

30s = maintien 30 secondes

- Dos droit et pied à plat
- Regard au loin
- Jambes fléchies à 90°
- Bras tendus à l'horizontale



ROTATION BUSTE

30 reps = 15 rotations de chaque côté

- Pieds et dos décollés du sol
- Rotation de la ceinture abdominale
- Les jambes restent statiques dans l'axe



MOUNTAIN CLIMBERS

40 reps = 20 répétitions de chaque jambe

- Dos droit et sur la pointe des pieds
- Regard au niveau des mains
- Amener le genou à hauteur des pectoraux
- Bras tendus



GAINAGE LATÉRAL

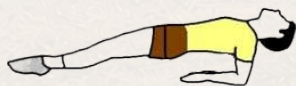
20s/côté = 20s droite + 20s gauche

- Avant bras et extérieur du pied touchent le sol
- Dos droit et regard au loin

GAINAGE DORSAL

20s = maintien 20 secondes

- Avant bras et talons touchent le sol
- Dos droit et regard au ciel



EXTENSION MOLLETS

20 reps = 20 répétitions

- Dos droit et talons dans le vide
- Regard au loin
- Passer de pied à plat à pointe des pieds
- Verrouillage des chevilles

ÉTIREMENTS



15"

QUADRICEPS

Debout, attrapez la pointe de pied avec la main, cuisse aligné à l'autre jambe. Dos droit et regard au loin. Amenez talon vers fessier.



15"

GRAND DROIT (Abdominaux)

Allongez-vous sur le ventre. Relevez le haut du corps à l'aide de vos bras. Amenez le buste vers l'arrière et le haut sans bouger le bas du corps.



15"

ISCHIOS-JAMBIERS

À genoux, tendez une jambe vers l'avant avec la pointe de pied vers vous. L'autre jambe est fléchie, genou au sol. Dos droit, basculez le buste en avant tout en gardant la jambe tendue.

15"



OBLIQUES (Abdominaux)

Debout, pieds écartés d'environ 1 mètre. Levez le bras droit vers le ciel et gardez le bras gauche le long du corps. Penchez vous sur le coté gauche en faisant tomber votre bras droit par dessus votre tête.



15"

FESSIERS

S'asseoir jambes tendues. Rapprochez un pied vers le côté extérieur du genou de l'autre jambe. Attrapez votre genou avec votre main. Tirez le genou avec votre main vers l'extérieur et l'arrière.



15"

MOLLETS

Mains largeur d'épaules et légèrement au dessus de la tête. Une jambe est tendue en arrière et l'autre jambe est en avant, genoux légèrement fléchi. Étirer le mollet de la jambe tendue en avançant le genou de l'autre.



15"

ADDUCTEURS

Asseyez-vous plante de pieds collées. Amener vos genoux vers le bas en appuyant avec ses coudes.

QUADRICEPS / ISCHIOS-JAMBIERS / FESSIERS / ADDUCTEURS / MOLLETS : Après Course
GRAND DROIT / OBLIQUES / MOLLETS / AUTRES SI BESOIN : Après Renforcement Musculaire