



Programme de préparation physique d'avant saison 2022-2023

Prendre le programme au début, si vous démarrez avec une semaine de retard ou en cours de programmation, commencez par la 1ère semaine pour éviter de vous mettre en difficulté. Evitez de courir au soleil entre 11h et 18h sous de fortes chaleur) et privilégiez les zones ombragées (forêts, sous-bois...)

BUVEZ AVANT- PENDANT- APRES !

Repères :

Footing allure régulière : sans changement de rythme, sans se mettre dans le rouge (notion de parler en courant)

Footing allure soutenue : augmentation du rythme, (80%), allongement de la foulée sans être en situation de sprint

Semaine 1 : du 01/08 au 07/08

Séance 1 :

20min footing allure régulière Renforcement musculaire + gainage (voir fiche) Etirements - 10 minutes.

Séance 2 :

2 X 15 min footing allure régulière (5 min de recup) Renforcement musculaire + gainage Etirements - 10 minutes

Séance 3 :

30 min footing régulière Renforcement musculaire + gainage Etirements - 10 minutes

Semaine 2 : du 08/08 au 14/08

Séance 1 :

30 min footing allure régulière Renforcement musculaire + gainage. Etirements - 10 minutes.

Séance 2 :

2 X 20min footing (5min de récup) Renforcement musculaire + gainage. Etirements - 10 minutes.

Séance 3 :

40min Footing allure régulière Renforcement musculaire + gainage. Etirements - 10 minutes.

Semaine 3 : du 15/08 au 21/08

Séance 1 :

3 X 15 min course

15 min allure régulière > Récup 5min > 15 min allure régulière > Récup 5 min > 15 min allure régulière
Renforcement musculaire + gainage Etirements - 10 minutes.

Séance 2 :

4 X 10 min course

10 min allure régulière > Récup 3min > 10 min allure soutenue > Récup 3min > 10 min allure soutenue >
Récup 3min > 10 min allure régulière
Renforcement musculaire + gainage Etirements - 10 minutes.

Séance 3 :

4 X 15 min course

15 min allure régulière > Récup 3min > 15 min allure soutenue > Récup 3min > 15 min allure soutenue >
Récup 3min > 15 min allure régulière
Renforcement musculaire + gainage Etirements - 10 minutes.

Semaine 4 : Pour ceux qui sont encore en vacances du 22/08 au 28/08

Séance 1 :

45 min footing allure régulière Renforcement musculaire + gainage. Etirements - 10 minutes.

Séance 2 :

20 min footing allure régulière

Faire 10 fois : 100m à allure soutenue puis récupération en marchant sur 100 m 3 min footing allure régulière
7x20m quasiment à fond en accélération progressive récup 1min en marchant entre chaque - 5min footing
allure régulière
Renforcement musculaire + gainage Etirements - 10 minutes.

Séance 3 :

45 à 60min footing (en fonction de vos sensations) Footing allure régulière
Renforcement musculaire + gainage.
Etirements - 10 minutes

Fiche exercices

Travail renforcement musculaire/gainage

Exercices statiques :

5 X 30" entrecoupé de 30" de récup : semaine 1 - 2

5 X 45" entrecoupé de 30" de récup : semaine 3 - 4

Faire une fois chaque situation - Pour le gainage costale faire une fois à droite, une fois à gauche

Exercices dynamiques :

3 séries de 5 exercices X 10 répétitions et 1' de récup entre les séries - semaines 1 - 2
3 séries de 5 exercices X 15 répétitions et 1' de récup entre les séries - semaines 3-4

Ne pas casser sa nuque en appuyant avec ses mains, privilégier de mettre les mains sur la poitrine ou le long du corps à plat.

Enchaîner les 5 exercices sans repos en effectuant 10 répétitions (puis 15). A la fin de la série, faire 1min de repos et recommencer... Faire 3 séries.





CRISSCROSS



**CRUNCH
CROISÉ**



CRUNCH



**BATTEMENTS
DE JAMBES**



TOUCHE TALON



PROGRAMME REPRISE SAISON 2022-2023

Reprise des entrainements collectifs le mardi 23/08/2017 à 17h45 au stade Leo Lagrange.
Début des entraînements : 17h45 sur le terrain / Fin 19h15

Prévoir pour la période Août début septembre : Basket/Tennis Chaussures de foot + Bouteille eau

Programmation indicative sous réserve de changements en fonction de l'organisation des matchs de préparation :

Les deux premières semaines d'entraînement, le groupe complet s'entraînera le mardi et le jeudi, à partir du 5/09, nous ferons 2 groupes d'entraînement :

Groupe 1 : U15A + U15B

Groupe 2 : U14 + U15C

Mardi 23/08	Entrainement collectif (G1 + G2) de 17h45 à 19h15
Jeudi 25/08	Entrainement collectif (G1 + G2) de 17h45 à 19h15
Samedi 27/08	Tournoi : 1 équipe / Match amical : 1 équipe
Mardi 30/08	Entrainement collectif (G1 + G2) de 17h45 à 19h15
Jeudi 01/09	Entrainement collectif (G1 + G2) de 17h45 à 19h15
Samedi 03/09	Matchs amicaux : 3 équipes engagées
Lundi 05/09	Entrainement de 19h 20h30 GRUPE 2
Mardi 06/08	Entrainement de 17h45 à 19h15 GRUPE 1
Mercredi 07/08	Entrainement de 17h15 18h45 GRUPE 2
Jeudi 08/09	Entrainement de 17h45 à 19h15 GRUPE 1
Samedi 10/09	Matchs amicaux : 4 équipes engagées
Lundi 12/09	Entrainement de 19h 20h30 GRUPE 2
Mardi 13/08	Entrainement de 17h45 à 19h15 GRUPE 1
Mercredi 14/08	Entrainement de 17h15 18h45 GRUPE 2
Jeudi 15/09	Entrainement de 17h45 à 19h15 GRUPE 1
Samedi 17/09	Reprise du championnat pour les 4 équipes

Tous les entrainements auront lieu au stade Léo Lagrange à la Chabossiere