



**EXEMPLE DE SÉANCES POUR
LE PROGRAMME DE PRÉPARATION
PHYSIQUE FOOTBALL**



SEMAINE 4 – SÉANCE 1

Travail d'endurance avec haute Fréquence Cardiaque (40')

✓ Echauffement : 10' à 65% VMA

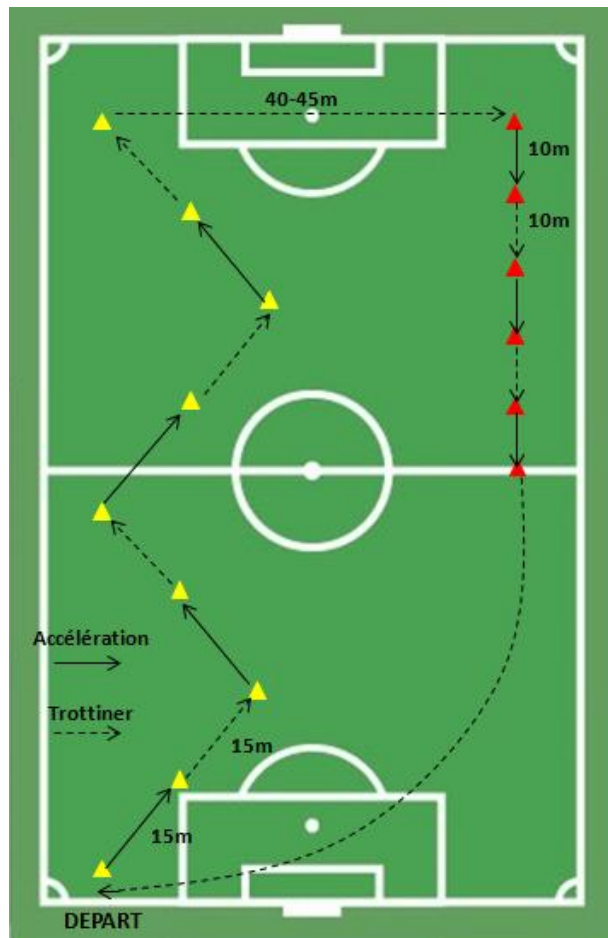
✓ 5 séries de 6' à 90% VMA avec récupération active de 2' (trot mais pas de marche) entre les séries

Séance football libre de 30'-40' + Abdominaux en gainage : 5 séries de 45", repos 15" entre les séries + étirements



SEMAINE 43

Travail de vitesse (30')



- ✓ Echauffement de 10' à 70% VMA
 - ✓ Faire le parcours pendant 20' en continu par groupe de niveau.
 - ✓ Abdominaux en gainage : 5 séries de 45" (5 ventral et 5 latéral), repos 15" entre les séries
 - ✓ Pompes lentes (amplitude max) : 5 séries de 15 pompes avec repos d'1'
- Séance football libre de 45' + étirements



SEMAINE 42

Renforcement musculaire (1h)

- ✓ Echauffement : 10' à 60% VMA
- ✓ Circuit de renforcement musculaire :
 - ✓ Lombaires jambes alternées (5 x 30'', r 1')
 - ✓ Flexion-Crunch (5 x 30'', r 1')
 - ✓ Course avec lattes (50m avec écart de 2m entre)
 - ✓ Corde à sauter (5 x 30'', r 1')
 - ✓ Abdominaux (crunch, ciseaux, pédaliers) : 2 séries de 45'' de chaque, repos 30''
- ✓ 2' trottinées entre les exercices

Séance avec ballon de 30-45' (max) sans accélérations brusques !