



Exercices à réaliser par les joueurs avant la reprise des entraînements

Semaine -2

Séance 1 : 30' de course à 60% [VMA](#) (*possibilité de parler tout le long*)

Séance 2 : 40' de course à 60% VMA

Semaine -1

Séance 1 : 40' de course à 70% VMA (*possibilité de parler la majorité du temps*)

Séance 2 : 40' de course à 60% VMA avec du [fartlek](#) de 3 x 4' dans la sortie en accélérant la foulée mais sans sprinter !

A la fin de chaque séance:

3 x [45" de gainage ventral + 20" repos + 30" gainage coté droit + 20" repos + 30" gainage coté gauche] + [étirements](#)

+ de 300 entraîneurs nous font confiance avec la préparation physique football clé en main (à partir de 18€).

[Voir nos offres](#)