



PLANNING D'ENTRAINEMENT CONFINEMENT ACTE II

Suite à l'annonce d'Emmanuel Macron du 28 octobre 2020, les championnats et entraînements amateurs sont stoppés à minima jusqu'à début décembre. Même s'il y a de nombreuses incertitudes sur la reprise, il faut que vos joueurs maintiennent un travail régulier, voici notre proposition concrète (bien y inclure un échauffement adapté et un retour au calme, étirements à froid c-a-d 2h après).

1^{ère} semaine (endurance fondamentale)

Séance 1 : 40' à allure cool⁽¹⁾ + gainage⁽²⁾

Séance 2 : 20' à allure cool + 25' allure footing⁽³⁾ + gainage

Séance 3 : 45' allure footing + gainage

2^{ème} semaine (travail intermittent)

Séance 1 : 30' à allure cool + 3 x 5 (30''/50'') r=2' ⁽⁴⁾ + gainage

Séance 2 : 30' à allure footing + 3 x 8 (20''/30'') r=2' + gainage

Séance 3 : 25' à allure footing + 4 x 8 (15''/20'') r=2' + gainage

3^{ème} semaine (fin intermittent + travail force)

Séance 1 : 35' à allure footing + 2 x 6 (45''/1'15'') r=3' + gainage

Séance 2 : 20' à allure cool + 6 x 10 foulées bondissantes (attention à ne pas les faire trop longues, le temps de contact au sol doit être le plus petit possible et dos droit).

Séance 3 : 25' à allure footing + 3 x 8 séries de sauts pieds joints (dessus mini haies ou bouteille d'eau (env 30 cm)) puis sprint sur 10m, retour au trot et 2' de récup passive (marche) entre les 3 séries.

4^{ème} semaine (travail force + vitesse)

Séance 1 : 20' à allure footing + 4 x 6 (15m / 20'') r= 2' de course de cote (accélération sur 15m et récup sur 20 sec)

Séance 2 : 25' à allure cool + 4 x 7 (15''/25'') r=2' avec un gilet lesté (ou sac à dos contenu 3 à 5kg max), bien attaché son sac sur le dos, il ne doit pas rebondir et tapé sur le dos en courant !

Séance 3 : 20' à allure footing + parcours sur une distance de 60/70m avec des accélérations courtes + changements direction + slalom... cf [différents exemples](#)

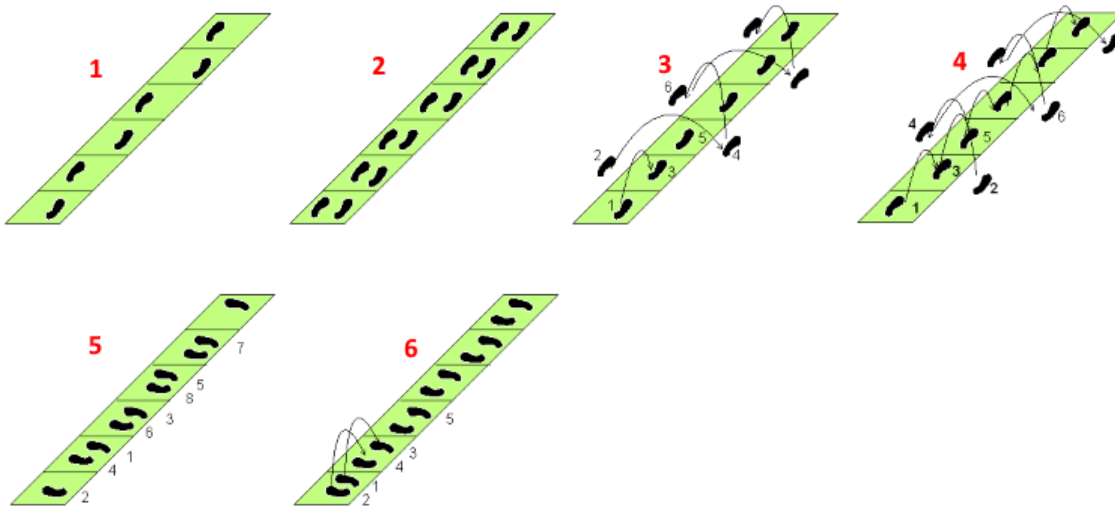


5ème semaine (vitesse)

Séance 1 : 30' à allure footing + 4 x 10 (10''/20'') r=2' + gainage

Séance 2 : 25' à allure footing + travail avec une échelle de rythme (ou faites 10 repères au sol espacés d'environ 20cm) => 4 passages de chaque.

1. 1 appui entre chaque barre
2. 2 appuis entre chaque barre (1x chaque pied)
3. 1 appui entre les barres et à l'extérieur
4. 1 appui pied droit extérieur, pied gauche intérieur puis pied droit intérieur et pied gauche extérieur.
5. Appui latéral à droite et à gauche, 1 pied après l'autre
6. Appuis à droite et à gauche, toujours 1 pied après l'autre



Séance 3 : 25' allure footing + 5 x (2'/2'30), attention à ne pas partir trop vite, 2' faisant entre 450 et 650m suivant votre niveau.

Explications des allures

(1) Allure cool = 60% VMA = possibilité de parler tout le long de la sortie

(2) Gainage = 4 x [40'' de gainage ventral + 20'' repos] + 4 x de chaque coté [30'' gainage latéral + 20'' repos]

(3) Allure footing = 70/75%VMA = toujours en endurance mais à un rythme un peu plus soutenu (75% VMA étant allure marathon par exemple)

(4) 3 x 5 (30''/50'') r=2', pour lecture : 3 séries de 5 répétitions de 30 sec très rapide puis 50 sec de récup avec une récup de 2' entre les 3 séries.

Un grand nombre d'exercices physiques football sur
<https://www.prepa-physique.net/cat/exercice-physique-football/>