



## PLANNING DE PRÉ-REPRISE AU FOOTBALL

Afin que vos joueurs reprennent la préparation physique d'avant saison dans la meilleure forme possible, voici un planning d'avant reprise sur 4 semaines. Méfiez-vous des documents qui trainent sur internet, vos joueurs ne préparent pas un marathon mais doivent reprendre cool ! Rien ne vous empêche de fixer un point de RDV pour le faire ensemble, sans obligation pour les joueurs...

### S- 4 semaines

Séance 1 : 30' à allure cool<sup>(1)</sup> + gainage<sup>(2)</sup>

Séance 2 : 40' à allure cool + gainage

Séance 3 (optionnelle) : 40' à allure cool dont 2 x 5' allure footing<sup>(3)</sup> (entre les 2 séries, retour allure cool) + gainage

### S- 3 semaines

Séance 1 : 40' à allure cool + gainage

Séance 2 : 35' à allure footing + gainage

Séance 3 : PPG à savoir (effectuer un échauffement de 10 à 15' avec flexions/extensions, bras...), cf fin du document pour illustrations :

- ✓ Abdo : 4 x 20 crunch (repos 30'' entre)
- ✓ Pompes : 4 x 15 (repos 45'' entre)
- ✓ Fentes avant : 4 séries de 10 répétitions (repos 30'' entre) => chercher loin devant
- ✓ Chaise romaine : 4 x 1' (repos 1' entre) => angle bassin et genou à 90°, main long du corps
- ✓ Mollets : 4 x 10 répétitions (repos 30'' entre) => monter sur la pointe des pieds et redescendre en amortissant la descente.

### S-2 semaines

Séance 1 : 40' à allure footing + gainage

Séance 2 : 45' à allure cool dont 3 x 5' à allure plus soutenue<sup>(4)</sup> (pas de sprint équivalence 80/85%VMA, entre les 2 séries, retour allure cool) + gainage

Séance 3 : 40' à allure footing + gainage

### S-1 semaine

Séance 1 : 40' à allure footing dont 3 x 5' à allure plus soutenue<sup>(4)</sup> (pas de sprint équivalence 80/85%VMA, entre les 2 séries, retour allure cool) + gainage

Séance 2 : échauffement de 15' puis 2 x [7 x (30/30)]. Faire 2 séries de 7 fois 30sec très rapide (pas en sprint mais accélération franche), 30'' de récup (pas de marche mais trotter léger). Repos de 3' entre les 2 séries. Retour au calme de 10' une fois la séance terminée



Séance 3 : PPG à savoir (effectuer un échauffement de 10 à 15' avec flexions/extensions...) :

- ✓ Abdo : 4 x 20 crunch (repos 30" entre)
- ✓ Pompes : 4 x 15 (repos 45" entre)
- ✓ Fentes avant : 4 séries de 10 répétitions (repos 30" entre) => chercher loin devant
- ✓ Chaise romaine : 4 x 1' (repos 1' entre) => angle bassin et genou à 90°, main long du corps
- ✓ Mollets : 4 x 10 répétitions (repos 30" entre) => monter sur la pointe des pieds et redescendre en amortissant la descente.

## Début de la préparation physique football

3 séances hebdo sur 5 semaines = 39€ ([voir l'offre](#))

## 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 côté [30" gainage latéral + 20" repos]

(3) Allure footing = 70/75%VMA = toujours en endurance mais compliqué de parler vers la fin de la séance

(4) Allure plus soutenue = 80/85% VMA = allure à laquelle les coureurs font un semi-marathon. Accélération franche par rapport à l'allure footing mais ce n'est pas un sprint, bien entraîné, vous tenez cette allure plus d'1h !

## Illustrations du PPG

