



Préparation physique football

PROGRAMME PRÉ-REPRISE

4 semaines avant la prépa physique

4 SEMAINES AVANT LA REPRISE

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...

Depuis 2014, plus de 7 000 coaches utilisent nos programmes de préparation physique football.

Vous trouverez dans ce guide :

- ✓ 4 semaines progressives
- ✓ Des séances simples à réaliser seul
- ✓ Un niveau adapté au football amateur
- ✓ Une transition idéale avant la préparation physique

Bonne reprise !

L'Equipe Prépa Physique

4 SEMAINES AVANT LA REPRISE

SEMAINE -4

Séance 1 :

30' à allure cool⁽¹⁾ + gainage⁽²⁾

Séance 2 :

40' à allure cool + gainage

Séance 3 (optionnelle) :

40' à allure cool dont 2 x 5' allure footing⁽³⁾ (entre les 2 séries, retour allure cool) + gainage

SEMAINE -3

Séance 1 :

40' à allure cool + gainage

Séance 2 :

5' à allure footing + gainage

Séance 3 :

PPG à savoir (effectuer un échauffement adapté), 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.

4 SEMAINES AVANT LA REPRISE

SEMAINE -2

Séance 1 :

40' à allure footing + gainage

Séance 2 :

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

Séance 3 :

40' à allure footing + gainage

À RETENIR

La semaine -2 marque une légère montée en intensité. Gardez une logique de progressivité : pas de sprint, pas de recherche de performance, mais une remise en route sérieuse avant la reprise collective.

4 SEMAINES AVANT LA REPRISE

SEMAINE -1

Séance 1 :

40' à allure footing dont 3 x 5' à allure plus soutenue⁽⁴⁾ (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'.

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 PRÉPA PHYSIQUE

3 séances hebdo avec ou sans ballon pour 39€

VOIR L'OFFRE

ALLURES ET MUSCULATION

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 !

ILLUSTRATION PPG

