

Préparation Physique

Générale -Individuelle

Afin de débiter les séances d'entraînement de la nouvelle saison dans les meilleures conditions, nous vous proposons un programme individuel de préparation athlétique.

Il s'agit d'un outil visant à améliorer votre résistance à l'effort, votre récupération et aborder sereinement les premières séances de la saison qui seront orientées vers un travail foncier alliant puissance physique et vivacité. Nous préconisons ainsi de suivre autant que possible ce programme de reprise. Ce programme est désigné pour des joueurs de Football (trois niveaux U19, U17 et U15) mais il peut être adapté aux autres disciplines sportives.

Chaque sportif possède ses propres capacités et ses possibilités, il est donc nécessaire pour chacun d'écouter son corps et de ne pas chercher à se surpasser ni repousser ses limites. Si vous estimez que ce programme est trop difficile, réduisez les charges de travail, les durées ou remplacez le footing par le vélo. En bref, essayez d'avoir une activité physique régulière afin d'arriver frais et compétitif. Pour le reste, les séances d'entraînements nous permettrons de nous mettre au point tous ensemble pour aborder cette nouvelle saison prometteuse.

Quelques conseils avant de démarrer le programme

- ◆ Hydratation : Boire au moins un litre d'eau / jour
- ◆ Attention à la chaleur. Pas d'activité en plein soleil ou avec casquette
- ◆ Pensez à bien récupérer entre les séances / Etirements indispensables
- ◆ Ecoutez votre corps !

Semaine 1 (U19)

Mardi :

Footing à allure modérée > 30 minutes + Etirements : 10 minutes

Jeudi :

Footing à allure modérée > 30 minutes + Etirements : 10 minutes



Semaine 2

Mardi :**Footing à allure modérée**

U15 : 20 minutes + Etirements : 10 minutes

U17 : 25 minutes + Etirements : 10 minutes

U19 : 30 minutes + Etirements : 10 minutes

**Gainage / renforcement musculaire**

U15 : 3 séries de 30 secondes sur les avant bras

U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes

U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté gauche

U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes

U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté droit

U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes

**Jeudi :****Footing à allure modérée**

U15 : 20 minutes + Etirements : 10 minutes

U17 : 25 minutes + Etirements : 10 minutes

U19 : 30 minutes + Etirements : 10 minutes

**Gainage / renforcement musculaire**

U15 : 3 séries de 30 secondes sur les avant bras

U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes

U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté gauche

U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes

U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté droit

U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes



Semaine 3

(U15 – U17 – U19)

Lundi :

Footing à allure modérée

U15 : 20 minutes + Etirements : 10 minutes

U17 : 25 minutes + Etirements : 10 minutes

U19 : 30 minutes + Etirements : 10 minutes



Gainage / renforcement musculaire

U15 : 3 séries de 30 secondes sur les avant bras

U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes

U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté gauche

U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes

U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté droit

U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes



Mercredi :

Footing à allure modérée

U15 : 30 minutes + Etirements : 10 minutes

U17 : 35 minutes + Etirements : 10 minutes

U19 : 40 minutes + Etirements : 10 minutes



Vendredi :

Footing à allure modérée

U15 : 20 minutes + Etirements : 10 minutes

U17 : 25 minutes + Etirements : 10 minutes

U19 : 30 minutes + Etirements : 10 minutes



Gainage / renforcement musculaire

U15 : 3 séries de 30 secondes sur les avant bras

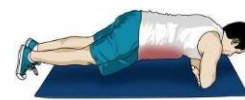
U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes

U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté gauche

U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes

U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté droit

U17 / U19 : 3 séries de 45 secondes



Semaine 4

Lundi :

Footing à allure modérée

U15 : 20 minutes + Etirements : 10 minutes

U17 : 25 minutes + Etirements : 10 minutes



🏋️ † Gainage / renforcement musculaire

U15 : 3 séries de 30 secondes sur les avant bras

U17 : 3 séries de 45 secondes



U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté gauche

U17 : 3 séries de 45 secondes



U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté droit

U17 : 3 séries de 45 secondes

Mercredi :

Footing à allure fractionnée

U15 / U17

5 minutes à allure modérée + 5 minutes à allure soutenue

5 minutes de récupération en marchant

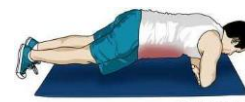
5 minutes à allure soutenue + 5 minutes à allure modérée



🏋️ † Gainage / renforcement musculaire

U15 : 3 séries de 30 secondes sur les avant bras

U17 : 3 séries de 45 secondes



U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté gauche

U17 : 3 séries de 45 secondes



U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté droit

U17 : 3 séries de 45 secondes

Vendredi :

Footing à allure modérée

U15 : 20 minutes + Etirements : 10 minutes

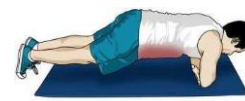
U17 : 25 minutes + Etirements : 10 minutes



🏋️ † Gainage / renforcement musculaire

U15 : 3 séries de 30 secondes sur les avant bras

U17 : 3 séries de 45 secondes



U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté gauche

U17 : 3 séries de 45 secondes



U15 : 3 séries de 30 secondes sur le coté droit

U17 : 3 séries de 45 secondes

(U15 – U17)

Footing à allure modérée

U15 : 30 minutes + Etirements : 10 minutes

U17 : 35 minutes + Etirements : 10 minutes



*EBnet Elfoot Majida Boulila adapté
De Prévoir baskets*
