



Programme de Préparation Physique Individuelle U19 Saison 2016-2017

La saison recommençant mi-août, je vous conseille de travailler votre physique dès la mi-juillet afin d'être en pleine forme à la reprise du championnat.

Votre préparation physique individuelle se décompose sur 4 semaines. Elle peut être associée avec une reprise de contact avec le ballon sous forme de jonglerie. Le footing se fait au rythme que vous voulez (garder comme indicateur que vous devez pouvoir parler tout en courant les deux premières semaines).

Le « FARTLEK » est un mot barbare qui consiste à faire 30 min de footing en échauffement puis 10, 15, 20 min de travail aléatoire avec accélérations (ce ne sont pas des sprints) :

- Une augmentation d'allure franche de 2 à 30 secs (à votre convenance).
- Récupération = au minimum égale au temps de travail et ne doit pas excéder 3 min.
- Le renforcement musculaire doit être une alternance d'exercice spécifique aux footballeurs : grands droits, oblique, gainage
- Il est primordial que vous vous **hydratiez** (de l'eau) au maximum et respectiez au mieux les intervalles de récupération. Ce programme est un conseil qui peut être utilisé partout (même en vacances). Il est individuel. Faites-le le plus sérieusement
- Eviter de courir entre 10h00 et 18h00 (Chaleur)
- Les étirements sont d'une grande importance afin d'éviter des problèmes musculaires, faites-les sérieusement.

Préparation sur 4 semaines avant la reprise des entraînements collectifs.

Pendant l'été :

Eviter une sédentarité trop importante (sédentarité = fréquence faible voir nul de déplacements)
Conserver une activité physique régulière et variée (tennis, natation, vélo...)
Faire attention aux excès de nourriture et à la prise de poids.

Semaine 1

le Lundi 18 Juillet :

- Footing de 2 x 15 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

le Mercredi 20 Juillet :

- Footing de 2 x 20 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire + Etirements passifs (12 à 15 secondes)

le Vendredi 22 Juillet :

- Footing de 40 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire + Etirements passifs (12 à 15 secondes)



Semaine 2

le Lundi 25 Juillet :

- Footing de 45 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire : 3 x 40 abdos + 2 x 30 pompes
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Jonglages, Pied droit / Pied Gauche

le mercredi 27 Juillet :

- Footing de 45 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute)
- Renforcement Musculaire + Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Jonglages, Pied droit / Pied Gauche

le Vendredi 29 Juillet

- Footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire + Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Jonglages, Pied droit / Pied Gauche

Semaine 3

le Lundi 1^{er} Aout :

- Footing de 30 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute)
- Récupération 4 minutes
- Footing accéléré : pendant 20 minutes ; 20 seconde d'accélération à 60% suivi de 2m30 de footing
- Renforcement Musculaire : 2 x 30 abdos + 2 x 30 pompes
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

Le Mercredi 3 Aout :

- Fartlek de 45 minutes (course continue durant 30 minutes et changements de rythme durant les 15 dernières minutes), avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 180 / minute
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Jonglages Pied droit / Pied Gauche / Tête

Le vendredi 5 Aout :

- Footing de 30 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute)
- Récupération 4 minutes
- Footing accéléré : pendant 20 minutes ; 20 seconde d'accélération à 80% suivi de 3 minutes de footing Régulier
- Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)



Semaine 4

le Lundi 8 Aout :

- Footing de 50 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 160 et 180 / minute)
- Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes
- Jonglages Idem
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

le Mercredi 10 Aout :

- Footing de 2x30 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute)
- 4 minutes de récupérations entre chaque footing avec :
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)
- Jonglages Idem

le Vendredi 12 Aout :

- Fartlek de 45 minutes, (course continue durant 30 minutes et changements de rythme durant les 15 dernières minutes) (avec pulsations cardiaques comprises entre 160 et 180 / minute)
- Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 30 pompes
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

Mercredi 17 Aout

REPRISE DE L'ENTRAINEMENT COLLECTIF

La préparation physique est importante, elle conditionne votre année de compétition.

N'OUBLIEZ PAS QUE :

- L'on perd l'intégralité du bénéfice des efforts antérieurement fournis après 15 jours d'arrêt
- Il faut 6 à 8 semaines pour remettre un joueur en condition
- Il faut 3 mois pour trouver le rythme de la compétition
- Je compte sur votre sérieux pour respecter au mieux ce planning

*Nous attirons votre attention sur la rigueur, le sérieux et bien sûr le plaisir et la convivialité qui seront nécessaires pour créer et conserver un bon état d'esprit de **groupe et de club**, et cela afin de remplir nos objectifs pour la saison à venir !*

**MERCI DE M'INDIQUER VOTRE DATE DE REPRISE DES
ENTRAINEMENTS COLLECTIFS**